

**Ямагучи Госэй -
Основы ГОДЗЮ-
РЮ каратэ. - 1999**

1999

VISIT...

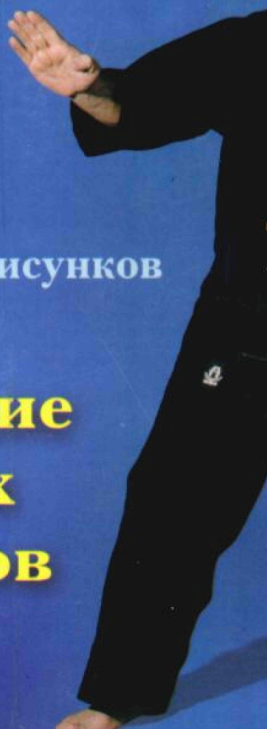
LANZAROTE
Caliente.COM

Н. ГОСЭЙ ЯМА

ОСНОВЫ ГОДЗ КАРА

Более 400 рисунков

**Наследие
великих
мастеров**



Основы ГОДЗЮ-РЮ каратэ

Н. Госэй Ямагучи

(THE FUNDAMENTALS OF GOJU-RYU KARATE By N. Gosei Yamaguchi)

Пер. с англ. А. М. Подчеколдина. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

В предлагаемой вниманию читателей книге Госэя Ямагучи приведено описание базовой техники и начального этапа изучения одного из наиболее распространенных и известных во всем мире классических стилей (или школ) каратэ-до, а именно стиля годзю-рю.

Эта книга будет полезной для всех тех, кто занимается или просто интересуется каратэ-до вообще и годзю-рю в частности.

Хотелось бы обратить внимание читателя на следующие факты, бесспорные и очевидные для специалистов, но не всегда известные тем, кто только приступает к изучению искусства.

1. Бесспорно, собственно каратэ-до как таковое – чисто японский (точнее, окинавский) феномен, в основе которого лежат боевые искусства материкового Китая, особым образом трансформированные в конкретных исторических условиях средневековой Окинавы.

Однако рукопашный бой без оружия («искусство пустой руки») существовал у очень многих народов мира. Здесь для иллюстрации достаточно упомянуть хотя бы только североиндийские и непальские виды борьбы, как минимум несколько сотен видов китайского ушу (гун-фу), а также, так или иначе, генетически и исторически связанные с ним (в регионе влияния китайской цивилизации) корейские, вьетнамские, тайские, индонезийские и другие виды боевых искусств с их национальной и региональной спецификой, древнегреческий панкратион, французский сават, афробразильскую капуэйру и, конечно же, так называемую славяно-горицкую борьбу с ее поистине бесчисленными разновидностями. Этого напоминания здесь достаточно, ибо только перечисление существующих или существовавших типов и видов боевых искусств без применения оружия заняло бы не один десяток страниц.

2. Годзю-рю – один из наиболее известных и распространенных стилей каратэ-до – отнюдь не является единственным «классическим» стилем. Не будет ошибкой утверждать, что в силу определенных исторических условий из четырех «классических» стилей (сётокан, годзю-рю, сито-рю и вадо-рю) он стал одним из самых распространенных. Особой

популярностью он пользовался в самой Японии (особенно в университетах), в США, Бразилии и в тех странах Восточной Европы и Африки, где преподавали мастера годзю-рю.

(Следует особо подчеркнуть, что первая секция каратэ-до в России, в частности в Москве, возникшая еще в 1967 году в Университете дружбы народов имени Патриса Лумумбы (ныне – Российский университет дружбы народов), была именно группой годзю-рю. Ее создал один из замечательных представителей этого стиля, неоднократный чемпион своей префектуры и серебряный призер чемпионатов Японии 1964–1966 годов Хидэо Хасимото, изучавший годзю с детства у своего отца, который в свое время учился у основоположника годзю Тёдзюна Мияги. В возрасте 21 года Хасимото стал обладателем четвертого дана черного пояса. Некоторые из тех, кто в 1967–1972 годах учился годзю-рю в Москве у Хидэо Хасимото, позднее создали свои группы и обучали этому стилю учеников не только в России, но и на Украине, в Молдавии, Узбекистане, Грузии, а также в некоторых странах Азии, Африки и Латинской Америки.)

Отметим, что в рамках каждого из классических стилей имеется как минимум несколько (а иногда десятки) его разновидностей, направлений или школ (часто называемых стилями). При этом понятно и естественно, что каждый мастер своего стиля (школы) вполне искренне считает его единственно правильным, классическим и подлинным, «аутентичным».

3. Приводимая автором книги терминология годзю (названия стоек, движений и приемов) ни в коем случае не может считаться универсальной для всех стилей (школ) каратэ-до. В других стилях (школах) имеется множество других видов базовой техники: стоек, защит, ударов и т. п., не говоря уже о формальных упражнениях – ката. Естественно, отличаются и названия одной и той же (или очень и очень схожей во многих стилях) техники (приема). С другой стороны, наоборот, разные приемы часто обозначаются одним и тем же термином в разных школах (и даже в работах разных авторов в рамках одного стиля).

4. В данном переводе книги Ямагучи применена такая транскрипция (а точнее, транслитерация) японских терминов, которая хотя и несколько отличается от нормативной, все же стала за последние десятилетия традиционной, привычной и, я бы сказал, отчасти уже даже нормативной в многочисленных изданиях по каратэ-до на русском языке (например, «чюдан шюто-учи» вместо классически нормативного «тюдан сютоти» и т.п.). Мы ведь пишем и произносим «Июкогама» вместо

нормативного «Ёкохама». Здесь это сделано намеренно, отнюдь не для закрепления устоявшихся «ошибок», а просто для облегчения понимания и произношения, тем более что подавляющее большинство каратэков за пределами Японии и пишут, и произносят специальные термины именно таким образом.

5. Очень много людей за пределами Японии, в том числе в России, начинали и, к сожалению, до сих пор продолжают учить каратэ-до по книгам, и только по книгам. Да, некоторым из них, единицам, бесспорно удалось стать отличными бойцами, спортсменами и даже мастерами и чемпионами, но это все же только исключения, а отнюдь не правило.

Книга Ямагучи, впрочем, как и любая другая книга по каратэ-до, не лишена недостатков.

Во-первых, автор приводит не всю базовую технику. Так, здесь не описаны, например, такие удары, как «кумадэ», слишком поверхностно объяснены защиты типа «какэ укэ», «тэйшё укэ», не показаны их варианты и т.п.

Во-вторых, приведенная классификация приемов недостаточно чёткая, например в раздел ударной техники включен ряд блоков, и несмотря на то, что во многих случаях провести ясное разделение между ударом и блоком действительно невозможно, все же такая классификация вызывает некоторую путаницу.

В-третьих, описания некоторых движений (особенно базовых, наиболее значимых) отнюдь не всегда достаточно исчерпывающи и полностью понятны из оригинального авторского текста, а по фотографиям понять их практически невозможно, поскольку траектории движений показаны не везде. Так, автор недостаточно четко объясняет перемещения в основных стойках и изменения «камаэ».

Названные недостатки не умаляют бесспорных достоинств книги, но особо хотелось бы подчеркнуть, что ее нужно рассматривать **ТОЛЬКО И ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО** как справочник, но ни в коем случае не как **УЧЕБНИК**, в частности потому, что каратэ-до в принципе невозможно научиться по книгам и учебникам.

6. При работе над переводом книги переводчик, испытывая глубочайшее уважение к тексту и к его автору, Мастеру Госёю Ямагучи, не считал возможным изменять или «улучшать» оригинальный текст. Он сознательно сохранил и стиль, и форму изложения автора, и только взял на себя смелость добавить свои комментарии и уточнения (всюду только в круглых скобках и с пометкой « *Прим. пер.* »)

исключительно в случаях крайней, с его точки зрения, необходимости.

Ма
от
Го
Ям
от
вс
сво
жн
ис
кар
по

ОТ АВТОРА

Много лет назад, когда я еще только изучал английский язык, я случайно встретил одного человека. В ходе нашей долгой и сложной беседы я наконец понял, что этот человек был Учителем. К сожалению, я не смог понять название того предмета, который он преподавал, несмотря на то что он повторил его несколько раз. Я до сих пор вспоминаю, что он был обескуражен, когда я признался в том, что никогда раньше и не слышал о существовании преподаваемого им предмета.

Во время руководимого мной чемпионата по каратэ этот же человек подошел ко мне и назвал меня обманщиком. Представьте себе мое удивление, когда я узнал, что он был моим коллегой — инструктором каратэ. Недоразумение проистекало только из его произношения слова «каратэ»: насколько помню, у него это слово звучало приблизительно как «кваради».

Приведенный эпизод может служить примером той же проблемы, с которой чаще всего сталкивается любой американский турист, когда японский приятель приглашает его на игру в «бэйсубору». Любой любитель бейсбола знает, что такое «нижний мяч», «левый принимающий» и «страйк». Однако сколько американцев смогли бы распознать эти термины в соответствующих японских словах, которые произносятся как «горо», «рэфуто» и «суторайку»?

Я и на самом деле не мог протестовать против того, что инструктор по каратэ назвал меня обманщиком. Вероятно, мое поведение было похоже на то, как если бы я сделал вид, что якобы ничего не понимаю в этой теме. Однако дело было просто-напросто в том, что при нашей первой встрече мы не смогли найти общего языка по тому вопросу, который был отлично известен нам обоим.

Подобное отсутствие понимания между людьми общих интересов всегда весьма грустно, и особенно когда это касается инструкторов каратэ. Все мы претендуем на то, что именно мы преподаем «подлинное каратэ», но довольно трудно найти каких-либо двух инструкторов, которые бы одинаковым образом определили это искусство. Для некоторых каратэ – это только поединок, бой. Для других – это прежде всего шоу. Иные рассматривают его как религию, как средство обучения, как путь к физическому совершенству, как спорт, как систему самообороны. И это только некоторые из дюжины других возможных точек зрения.

Бесспорно, как и мои предшественники, я чувствую свою вину в том, что считаю собственное определение единственно правильным определением «подлинного каратэ». Вспоминаю эпизод, который произошел в школе другого инструктора. Некоторые из моих учеников, наблюдая необычные упражнения, выполнявшиеся учениками этой школы, начали с усмешкой покачивать головой и саркастически посмеиваться. Я уж было собрался упрекнуть их в отсутствии вежливости, но вдруг увидел в зеркале собственное лицо. На моем лице была такая же явная и малоприятная усмешка.

Существует притча о нескольких слепых, никогда не видевших слона. Однажды они получили возможность прикоснуться к слону в надежде понять, что это такое. Позже, когда они собрались для обмена впечатлениями, между ними возник большой спор. Один из них сказал, что слон напоминает шерстяной хлыст. Другой счел его большим деревом. А третий думал, что слон напоминает шершавый потолок.

Каким бы образом вы ни определили искусство каратэ, оно многогранно. Оно, каратэ, одновременно принадлежит к умственной и физической сферам, оно и артистично, и гротескно, и практично (самооборона) и непрактично (спорт), оно жестоко и изящно, абстрактно и конкретно, научно и духовно. Есть ли в этом непримиримые противоречия? Полагаю, что нет.

Может ли кто-нибудь действительно обвинить в неправильном понимании того слепого, который счел слона похожим на шерстяной хлыст? Слепой потрогал его хвост, и, конечно же, этот хвост был важной, неотъемлемой частью слона. Но как он мог бы попытаться убедить других, тех, кто прикоснулся к слоновьей ноге или брюху? Вероятнее всего, в конце концов и он сам, и остальные пришли бы к выводу, что все они заблуждались.

Кто может сказать, кто из слепых был ближе всего к

пониманию того, что есть слон на самом деле? Во всяком случае не я. Как и у любого из слепых, мой подход к каратэ субъективен и неизбежно не полон.

Каратэ постоянно развивается, изменяется. Одной из наиболее характерных черт этого искусства являются изменения, вносимые многими людьми в разное время и в разных местах.

Нет такого человека, кто сумел бы понять и осознать всё каратэ в целом.

*Н. Госэй Ямагучи,
ведущий инструктор*

«Годзю-кай каратэ-до США»

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЭ

Годзю-рю по сравнению со всеми другими японскими стилями каратэ испытало наибольшее китайское влияние. В конце XIX века самый известный специалист по окинавскому стилю наха-тэ Канрио Хигаонна уехал в город Фучжоу в Китае и изучил там искусство так называемого китайского бокса (имеется в виду ушу. – *Прим. пер.*) – цзи-цзи. Его последователь и в будущем основатель стиля годзю-рю Тёдзюн Мияги тоже учился в Китае с 1904 по 1908 год.

Считается, что Хигаонна изучал внешние, жесткие стили цзи-цзи, а именно стиль хун – разновидность шаолинь-цюань. Мияги, однако, изучал не только шаолинь-цюань, но и па-куа-цюань, так называемый стиль «руки восьми триграмм». Наряду с и-цюань и тай-цзи-цюань, па-куа-цюань является одним из наиболее распространенных внутренних, мягких стилей.

Таким образом, изучив эти два стиля в дополнение к уже известному ему окинава-тэ, Мияги преобразовал традиционное наха-тэ в новую систему преподавания каратэ, которую он назвал годзю-рю. Это была первая школа, ставшая стилем в полном смысле слова.

Значение японского слова «год-зю» состоит из двух терминов. «Го» означает жесткий, твердый, а «дзю» – мягкий. Считается, что теория соединения двух противоположностей зародилась в Китае в рамках искусства «у-пэй-цзи». Мияги удалось соединить стиль жесткого кулака «шаолинь-цюань» с мягким стилем «па-куа-цюань».

Тёдзюн Мияги родился 25 апреля 1888 года в городе Наха на Окинаве. В 1929 году Гогэн Ямагучи, который был в то время основателем и ведущим инструктором клуба каратэ Университета Рицумэйкан в Киото, пригласил его приехать в Японию. Впоследствии Тёдзюн Мияги назначил Ямагучи представителем и последователем своей новой системы в

Японии.

В 1930 году Ямагучи добился включения каратэ в систему «Бутоку-кай» — официальной правительственной организации японских боевых искусств.

В этом же году центральное представительство годзю открылось в Токио рядом со знаменитым Институтом дзюдо «Гихо-Кай».

Мияги скончался в 1953 году, и руководителем годзю на Окинаве стал Мэйтоку Яги. В это время Ямагучи продолжал развивать искусство каратэ в самой Японии. Популярность этого стиля значительно возросла как в Японии, так и за ее пределами, после того как в 1950 году в Токио был открыт центр Всеяпонской ассоциации годзю «Дзэн нихон каратэ-до годзю-кай». К 1970 году в стране уже было 450 тысяч членов этой ассоциации.

Кроме Японии, ассоциации годзю сегодня существуют в Таиланде, Гонконге, Корее, на Тайване, Филиппинах, в Австралии, Германии, Италии, Великобритании, Мексике, Канаде и США.

(В течение 1971–1975 годов подобные организации были созданы в России, на Украине, в Казахстане, Узбекистане, Грузии, Армении, Молдавии, Литве, Эстонии, Чехословакии, Польше, Югославии, а позже и в Новой Зеландии, Египте, Боливии, Бразилии, Перу, Коста-Рике, Руанде, на Ямайке и во многих других странах. — *Прим. пер.*)

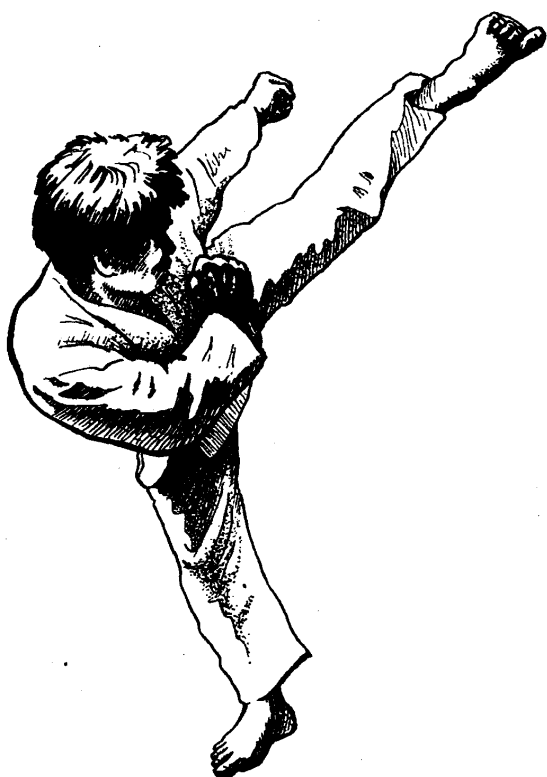
Гогэн Ямагучи родился 20 января 1909 года в южной провинции Японии Кагосима. Он внес огромный вклад в развитие каратэ. Ямагучи ввел метод дзю-кумитэ (свободный спарринг), который впоследствии стал основой спортивного каратэ. Ему удалось собрать группу из семидесяти инструкторов боевых искусств стран Азии и организовать их показательные выступления и поединки в Японии.

После Второй мировой войны Гогэн Ямагучи сумел объединить все школы каратэ в единую организацию. В результате этого в 1964 году была создана Всеяпонская федерация каратэ.

ВВЕДЕНИЕ

В годзю-рю каратэ существует пять последовательных этапов и программ (методик) обучения. Первый из них включает в себя разминку, иными словами, набор специализированных разогревающих движений (включая так называемую «набивку» и растяжку. — *Прим. пер.*). Второй метод называется «кихон» (базовые, или основные, формы). Сюда включены основные формы защит, ударов руками и ногами, выполняемые на месте.

Следующей программой является «кихон идо» (основные движения, или базовые формы в движении). После этого обучающийся переходит к двум главным методикам, а именно к ката и кумитэ. Ката – это определенная и строго заданная последовательность движений, выполняемых в одиночку. Внешне ката напоминает танец. Кумитэ, называемое также спаррингом, – это варианты поединка с той или иной степенью условности.



Программы «ката идо» и «нэко аши» относятся к категории «кихон идо» (базовые формы в движении). Однако это все же подготовительные программы, служащие переходными между основными методами, с одной стороны, и ката и кумитэ – с другой. Программа «ката идо» предназначена для освоения поворотов для ката, а программа «нэко аши» помогает изучить технику ног и перемещений как подготовку к кумитэ.

Так как нет возможности подробно описать в одной книге все искусство годзю-рю каратэ, то на следующих

страницах этой книги мы описываем в основном базовые стойки, позиции и приемы. Единственная формальная программа, которую мы даем целиком и полностью, это «кихон номер 1», то есть первый уровень методики кихон. Тем не менее для того, чтобы читатель получил представление о некоторых методах годзю продвинутого уровня, в последнем разделе книги показаны более сложные приемы из методик кихон идо, ката и кумитэ.

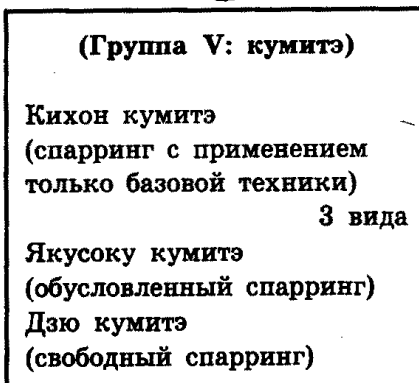
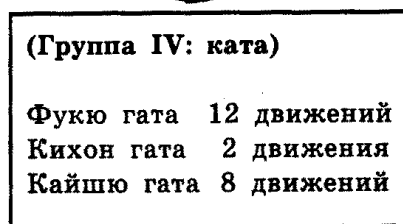
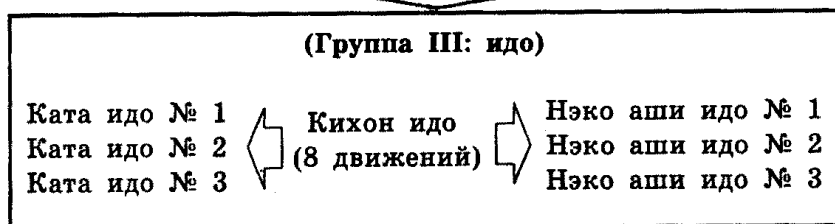
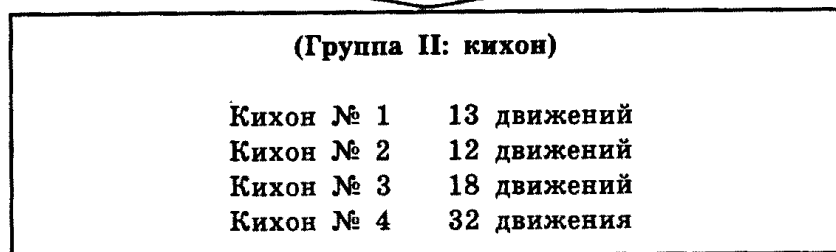
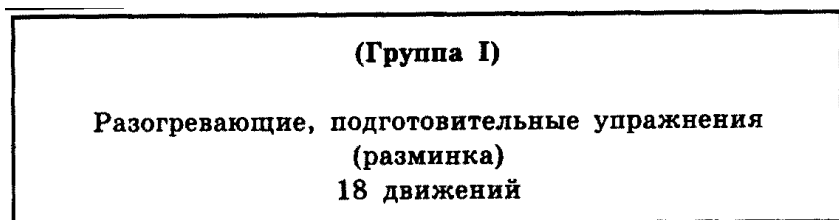
Программа изучения кихон состоит из комбинаций основных блоков, ударов руками и ногами, основных стоек и позиций. Поскольку формы кихон выполняются последовательно, по одному движению, они считаются статическими действиями. После того как нога выполняет движение во время исполнения той или иной отдельной формы, она всегда возвращается в исходное положение. Поэтому кихон, подобно точке в геометрии, определяется как «пространство, не имеющее измерений».

Впоследствии формы, изученные в кихон, объединяются в последовательные простые цепочки, и это называется «кихон идо». Такие цепочки, или связки, состоят из перемещений вперед и назад по прямым линиям. Используя термины геометрии, можно сказать, что кихон идо выполняется в одном, как бы в «линейном» измерении.

Когда ученик приступает к изучению программ ката и кумитэ, он уже перемещается в плоскости, в двух измерениях. Иными словами, процесс обучения годзю-рю представляет собой как бы некую последовательность, постепенное увеличение числа измерений – от точки к линии, а затем и к плоскости.

На схеме показана последовательность учебных программ годзю-рю, а также составляющие части этих программ.

УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ В ГОДЗЮ-РЮ



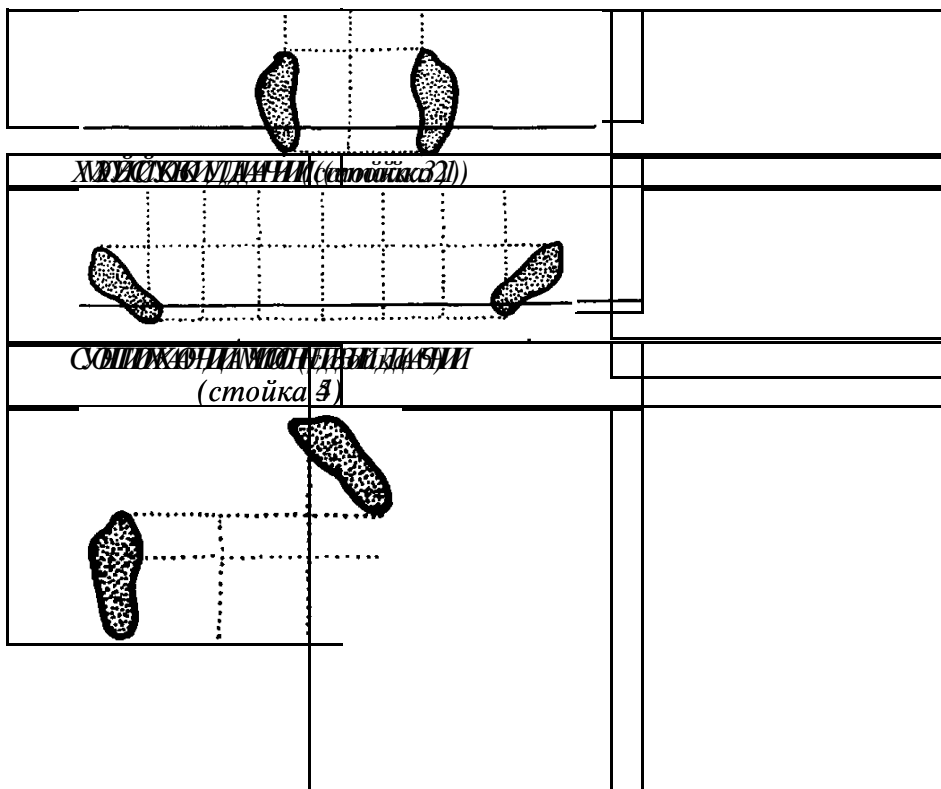
Стойки

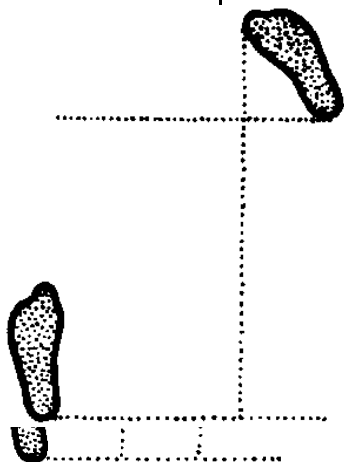
Люди обычно естественным образом принимают те или иные стойки для сохранения равновесия, при этом вес тела распределяется между обеими ногами в разной пропорции.



Используемые в каратэ стойки основаны на применении законов физики, кинетики и физиологии. Каждый ученик должен «подогнать» эти стойки к собственным «размерам». Самыми главными «размерами» являются рост и длина ног. Изображенные здесь стойки годзю приведены в определенной последовательности. Переходы из стойки в стойку осуществляются перемещениями стоп под углом 45 или 90°.

Положение стоп в стойках

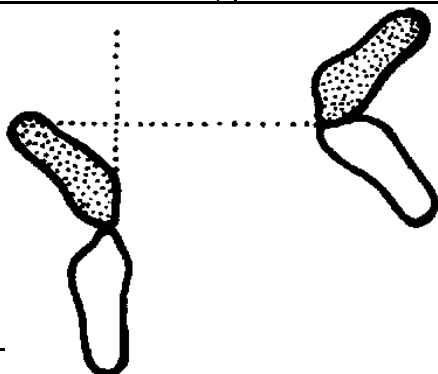




ХААНХИЙН ДААЧИЙН (сүүтэйхэн) (P8)



ДЭВХИЙН ДААЧИЙН (сүүтэйхэн) (P8)
126)



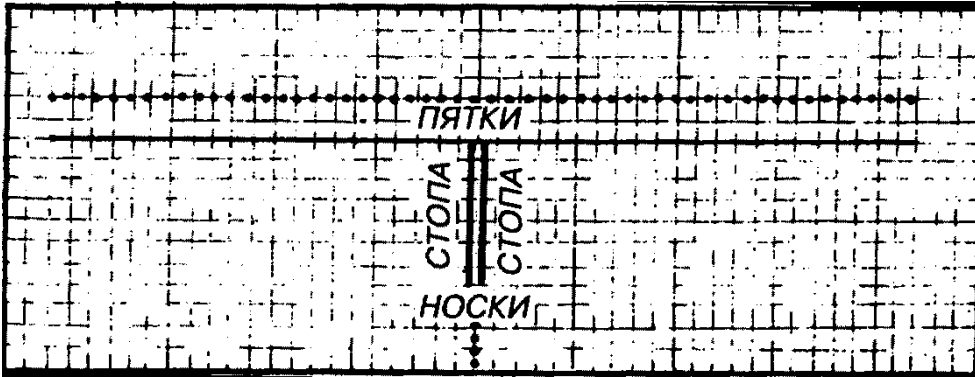
БАХААНХИЙН ДААЧИЙН (сүүтэйхэн) (P8)

ХЭЙСОКУ ДАЧИ

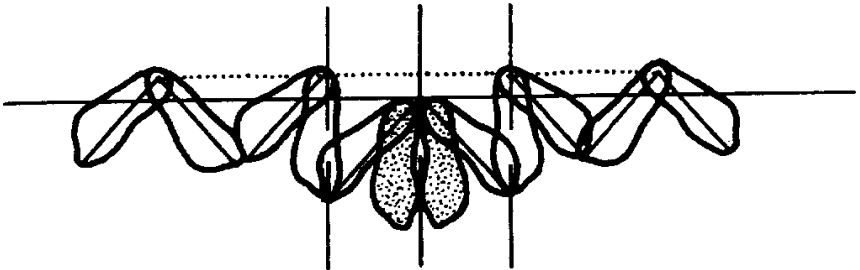
(Неформальная стойка готовности, ноги сомкнуты)

Это основная стойка в годзю-рю каратэ. Стопы должны быть сдвинуты вместе.

Для каждой стойки можно математически рассчитать точное расстояние между стопами. В формулах, которые приведены ниже, F означает длину стопы, а X и Y – рассчитываемые расстояния.



СТОЙКА 1



МУСУБИ ДАЧИ

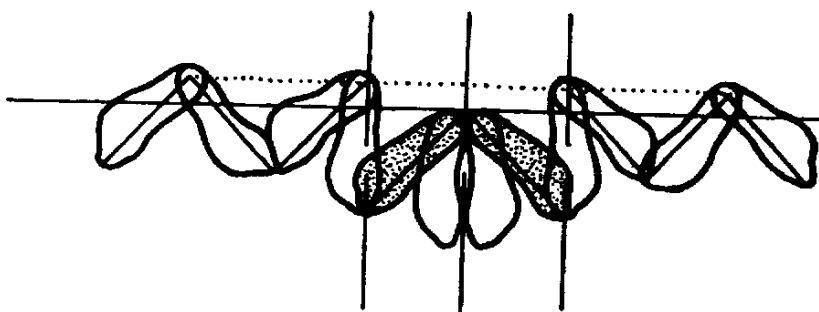
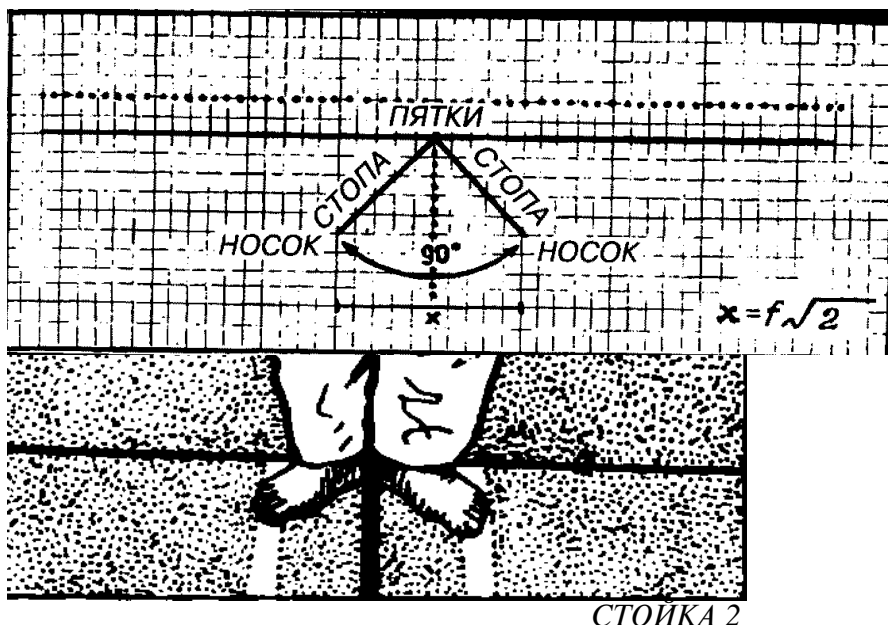
(«Узловая» стойка)

(В книгах разных авторов, а также в описании базовой техники разных стилей приведены различные варианты переводов японских терминов, причем все эти переводы в общем правильны. Во избежание путаницы читателю рекомендуется выучить именно японские термины, тем более что они повсеместно применяются в международной практике. –

Прим. пер.)

Из стойки хэйсоку дачи разверните носки наружу под углом 45° . Пятки при этом остаются сомкнутыми.

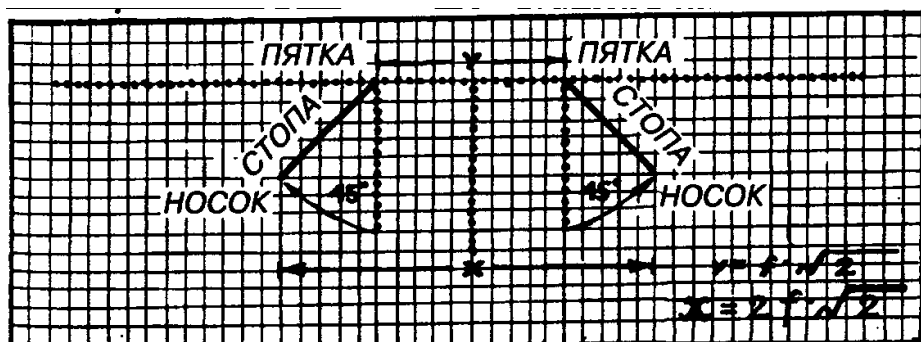
В стойке мусуби дачи стопы развернуты под углом 90° . Расстояние между носками равняется длине стопы, умноженной на квадратный корень из двух (1,414).



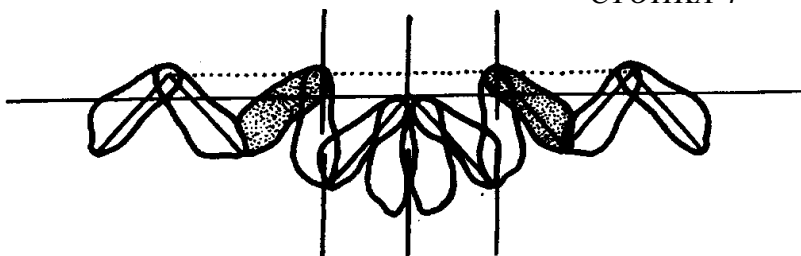
ХЭЙКО ДАЧИ (Параллельная стойка)

Из стойки мусуби дачи разверните пятки на 45° так, чтобы стопы стали параллельны. Расстояние между стопами должно быть равно ширине плеч.

Стопы параллельны. Расстояние между пятками рассчитывается так же, как и расстояние между носками в стойке мусуби дачи.



СТОЙКА 4

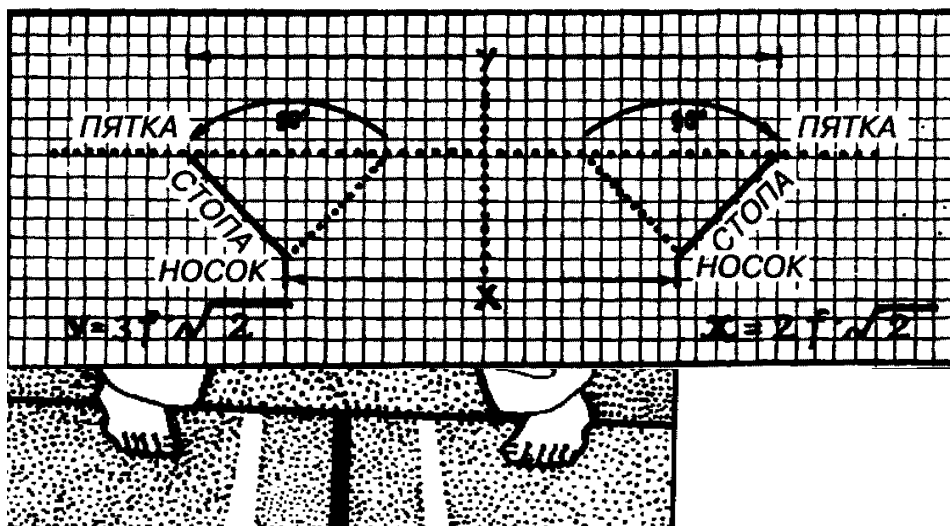


УЧИХАЧИ МОНДЗИ ДАЧИ

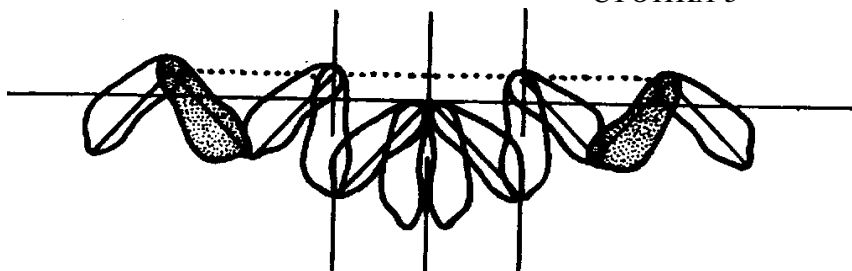
(Внутренняя «стойка восьмерки»)

Из стойки сотохачи мондзи дачи разверните пятки наружу так, чтобы угол между стопами составил 90° .

Расстояние между носками такое же, как в сотохачи мондзи дачи. Расстояние между пятками равно утроенной длине стопы, умноженной на квадратный корень из двух.



СТОЙКА 5

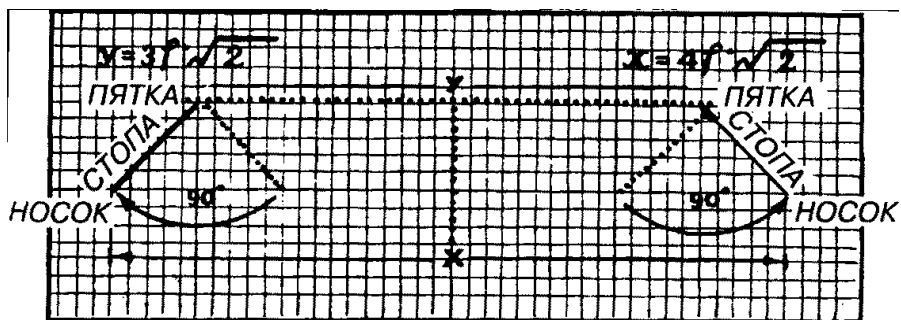


ШИКО ДАЧИ

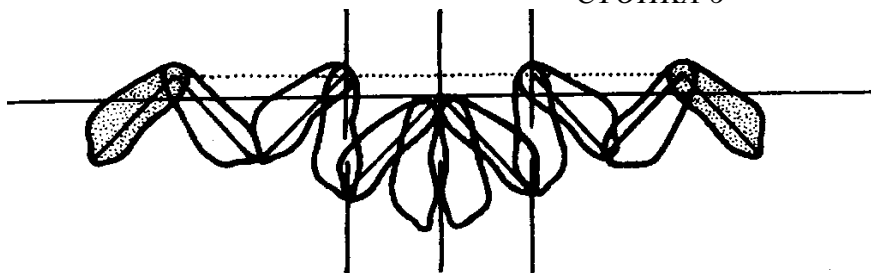
(«Пониженная» стойка)

Из предыдущей стойки разверните носки так, чтобы угол между стопами составлял 90° . Согните колени и прогните спину (в этой стойке нижняя часть позвоночного столба, а именно копчик должен проецироваться на линию, соединяющую пятки, а коленные суставы должны вертикально проецироваться на середину стоп. – *Прим. пер.*).

Расстояние между пятками такое же, как в стойке учихачи мондзи дачи. Расстояние между носками равно учетверенной длине стопы, умноженной на квадратный корень из двух.



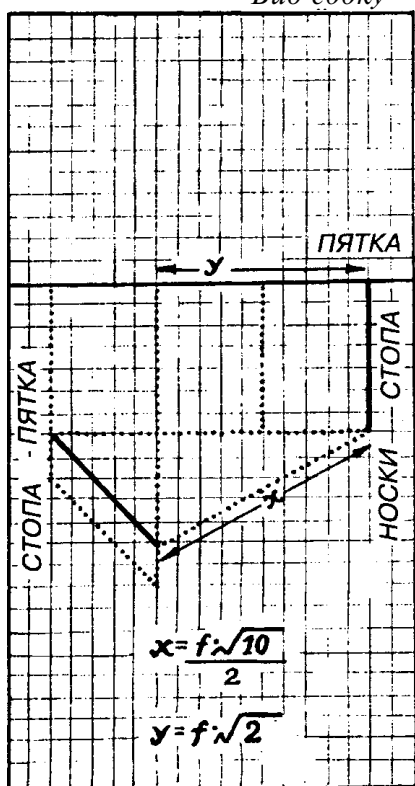
СТОЙКА 6

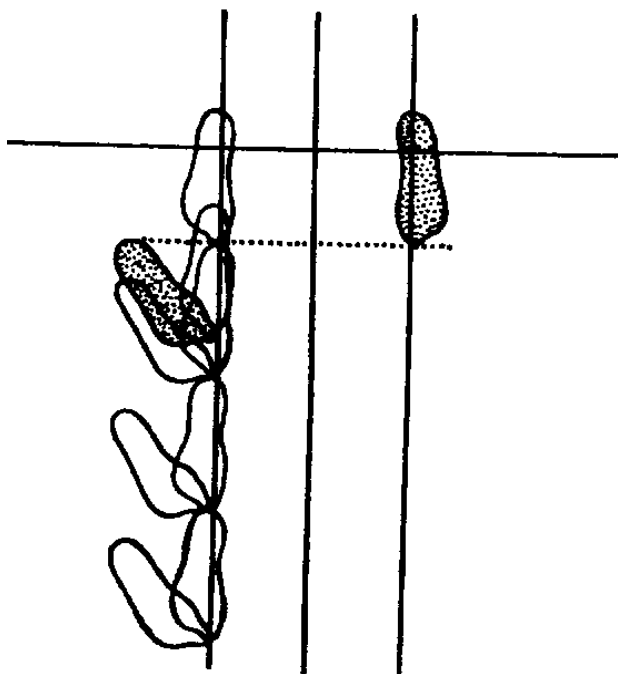


САНЧИН ДАЧИ
(«Стойка трех битв»)



Вид сбоку





(Здесь имеется в виду традиционное восточное понимание триединства: «битва тела», «битва духа (или сердца)» и «битва ума (или разума)». Другое весьма распространенное название этой стойки – «стойка песочных часов». – *Прим. пер.*)

Из стойки хэйко дачи (стойка 3) сделайте шаг вперед правой или левой ногой на расстояние, равное длине стопы. Пятка передней ноги развернута кнаружи под углом 45° . Из этой позиции сдвиньте переднюю ногу назад так, чтобы ее пятка оказалась на одном уровне с носком задней ноги. Расстояние между носком передней ноги и носком задней ноги должно быть равно расстоянию между коленным и голеностопным суставами.

В стойке санчин дачи мышцы брюшного пресса и бедер должны быть напряжены, а подошвы обеих ног плотно прижаты к полу. Ягодичные мышцы должны быть напряжены и сомкнуты, позвоночник следует держать прямо, грудь вперед. Немного согните колени и напрягите внутреннюю сторону бедер.

На приведенной схеме расстояние Y равно длине стопы, умноженной на квадратный корень из двух. Расстояние между носками равно половине длины стопы, умноженной на квадратный корень из десяти.

ДЗЭНКУЦУ ДАЧИ

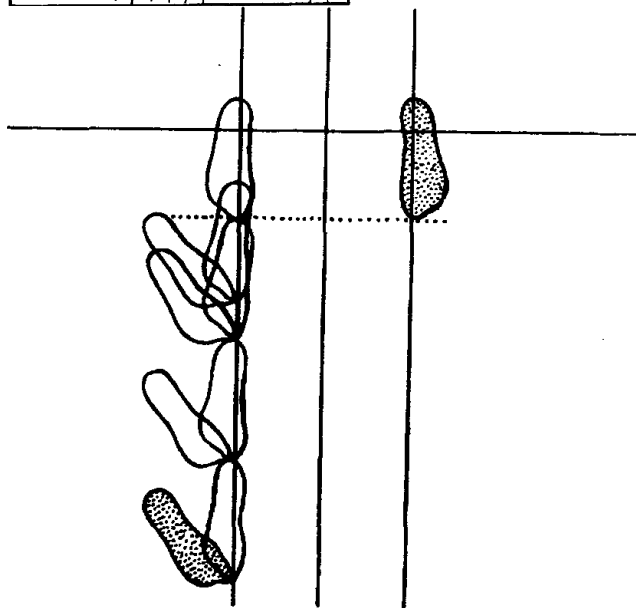
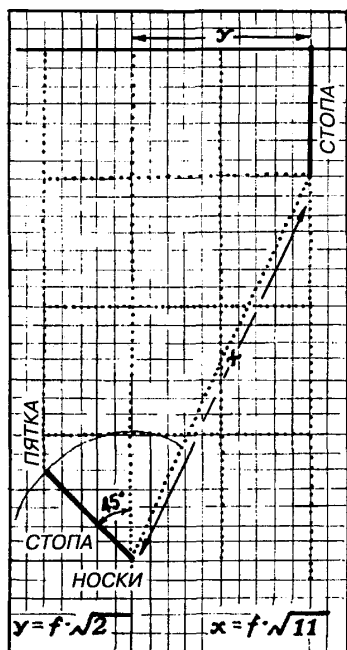
(Передняя стойка, или стойка с согнутой передней ногой)

Из хэйко дачи (стойка 3) сделайте шаг вперед на расстояние, равное утроенной длине стопы. Затем разверните пятку передней ноги кнаружи на 45° . Согните колено и плотно прижмите всю подошву к полу так же, как и в стойке санчин дачи. Выпрямите колено расположенной сзади ноги и прижмите ее стопу к полу для обретения устойчивости. Мышцы брюшного пресса и ног напряжены так же, как и в стойке санчин дачи.

Расстояние Y такое же, как в санчин дачи. Расстояние между носками равно длине стопы, умноженной на квадратный корень из одиннадцати ($3,316$).



Вид сбоку
СТОЙКА 8

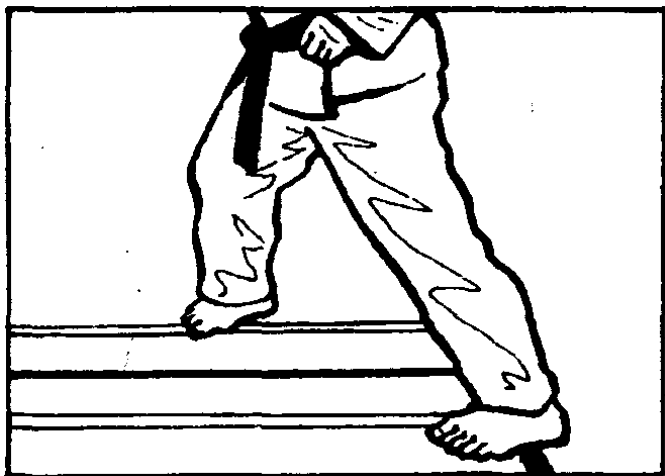


ХАНКУЦУ ДАЧИ

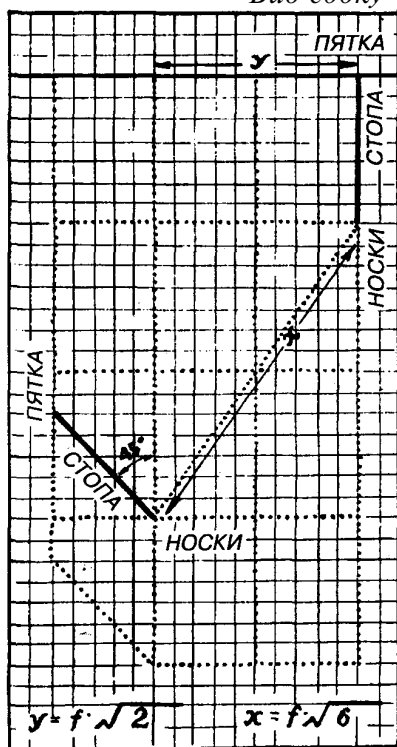
(Стойка с полусогнутой передней ногой)

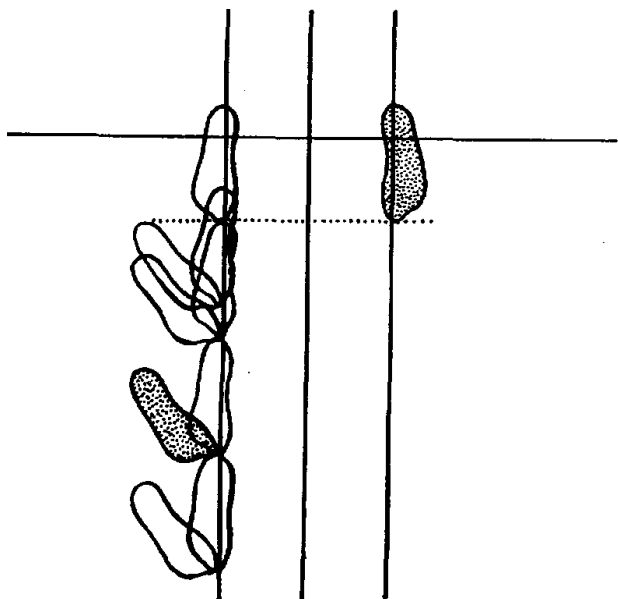
Из хэйко дачи (стойка 3) сделайте шаг вперед на расстояние, равное удвоенной длине стопы. Напряжение мышц такое же, как в стойке дзэнкуцу дачи.

Расстояние Y остается таким же. Расстояние между носками равно длине стопы, умноженной на квадратный корень из шести (2,449).



Вид сбоку





ДЗУРИ АШИ ДАЧИ

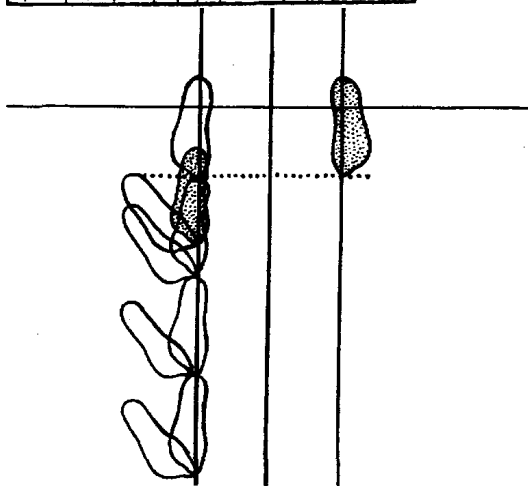
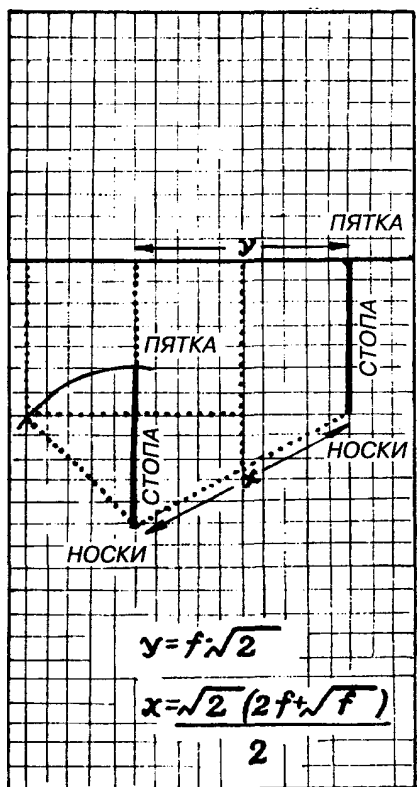
(Стойка с «оттянутой» ногой)

Из стойки санчин дачи (стойка 7) поверните пятку передней ноги внутрь так, чтобы стопы стали параллельными. Напряжение мышц такое же, как в стойке санчин дачи.

Расстояние Y остается таким же. Расстояние между носками такое же, как в санчин дачи.



Вид сбоку

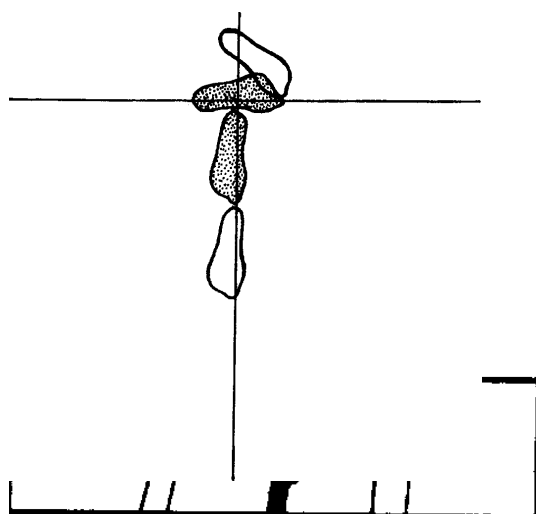


ТЭЙДЗИ ДАЧИ

(Стойка в форме латинской буквы «Т»)

Это в буквальном смысле слова стойка в форме буквы «Т», а точнее, в форме перевернутой буквы «Т». Пятка передней

ноги должна касаться середины внутренней стороны стопы задней ноги.

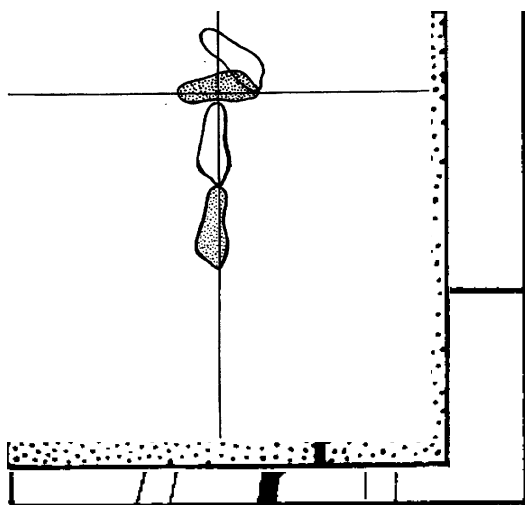


СВОИКААА

ТЭЙДЗИ ДАЧИ

(Вариант стойки в форме латинской буквы «Т»)

Отличие этой стойки от предыдущей заключается в том, что передняя нога отстоит от задней на длину стопы.



СВОИКААА

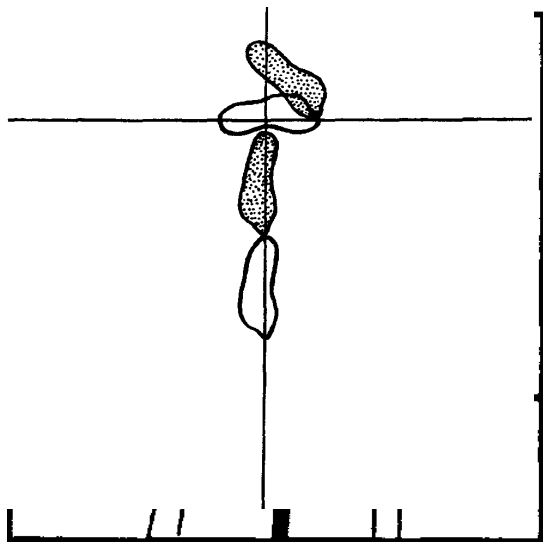
РЭНОДЗИ ДАЧИ

(Стойка в форме латинской буквы «L»)

(В японском языке буква «L» произносится как «рэ». —

Прим. пер.)

Эта стойка очень похожа на предыдущую. Разница состоит только в том, что пятка расположенной сзади ноги отводится назад под углом 45° . Носки обеих стоп находятся в том же положении, что и в стойке тэйдзи дачи.

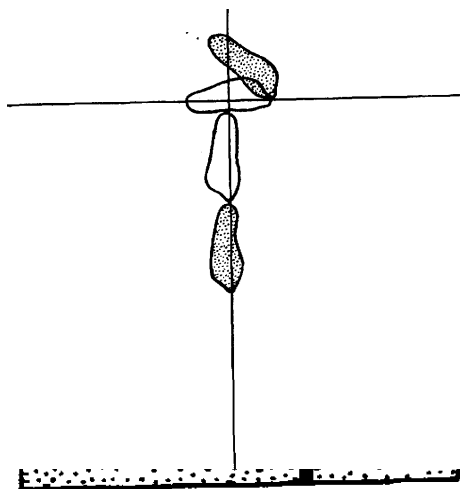


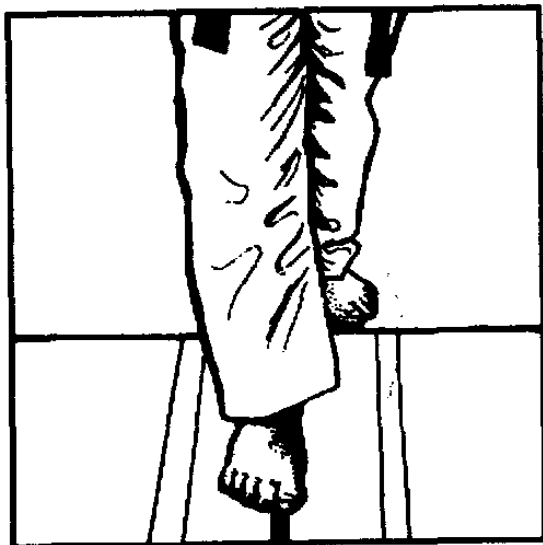
Вид сзади

РЭНОДЗИ ДАЧИ

(Вариант стойки в форме латинской буквы «L»)

Отличие этой стойки от предыдущей заключается в том, что передняя нога отстоит от задней на длину стопы.



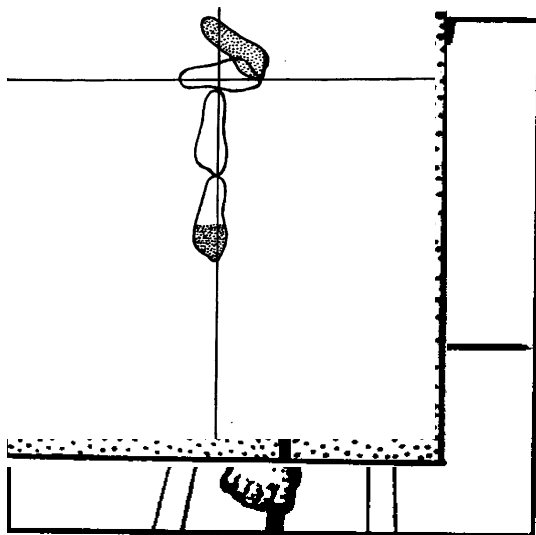


СВЮЙКА 26

НЭКО АШИ ДАЧИ

(Стойка кошки)

Находясь в позиции 12, оторвите пятку передней ноги от пола и перенесите примерно 70% веса тела на заднюю ногу.



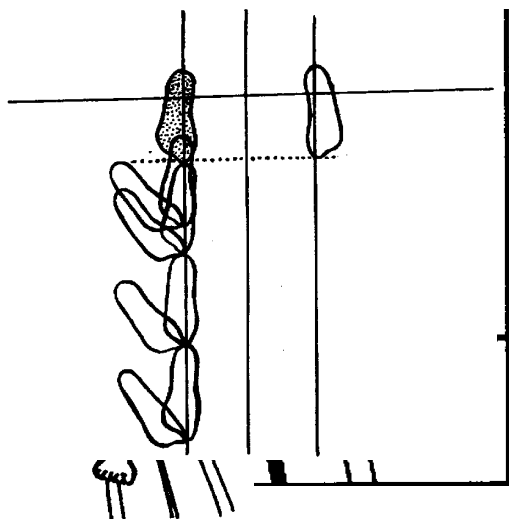
СВЮЙКА 3

САГИ АШИ ДАЧИ

(Стойка цапли)

Опорная нога прочно стоит на полу, касаясь его всей

подошвой. Колено опорной ноги немного согнуто для поддержания равновесия. Поднимите другую ногу движением хики аши (оттягивание, или отведение, ноги). Пальцы поднятой ноги должны быть оттянуты в положение для нанесения удара «коши»).

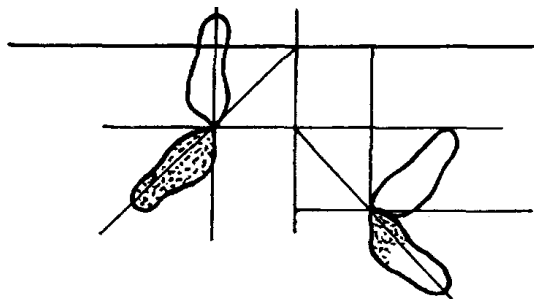


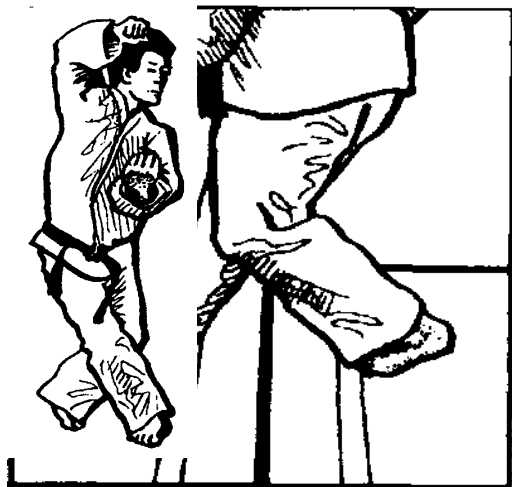
Другой СТОЙКА и 4-той

КОСА ДАЧИ

(Стойка со скрещенными ногами)

Переход в эту стойку производится из санчин дачи (стойка 7). Из правосторонней стойки санчин дачи поверните корпус на 180° по часовой стрелке так, чтобы коленная чашечка левой ноги коснулась подколенного сгиба правой. Оторвите пятку левой ноги от пола и соответственно перенесите большую часть веса тела на правую ногу. В случае левосторонней стойки санчин дачи движения выполняются зеркально.





Другой стойкой двойки

ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА («КАМАЭ»)

(Ниже описаны так называемые «камаэ», позиции, которые включают в себя и определенные стойки, и положения корпуса, и положения рук. – *Прим. пер.*)

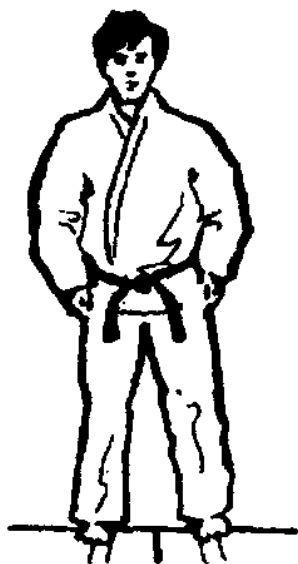


«Камаэ», то есть положения тела в искусстве каратэ, исторически произошли из наиболее эффективных методов применения атакующих и защитных приемов в рукопашном бою. В условиях схватки, когда человек осознавал возможность победы или поражения, он, естественно, переживал состояние стресса. Поэтому человек стремился увеличить свою силу, иногда подражая при этом повадкам и поведению животных. Поэтому многие камаэ произошли из подражания движениям животных.

После того как каратэ стало видом физической культуры, разные формы камаэ постепенно оттачивались и приводились в систему, в том числе с эстетических и ритуальных позиций. Сегодня положения тела в каратэ подразделяются на три группы, а именно: церемониальные (ритуальные), функциональные и классические.

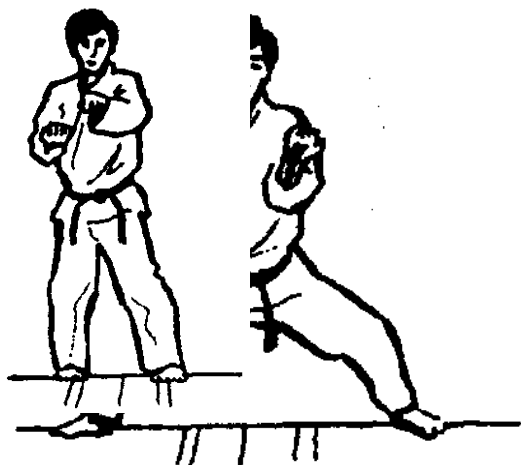
Церемониальные положения тела используются в традиционных и ритуальных приветствиях в процессе изучения приемов. Функциональные формы принципиально важны для выполнения самих приемов. Классические формы сохранились только в ката, они не имеют практического значения для спортивных поединков.

ЦЕРЕМОНИАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА («КАМАЭ»)

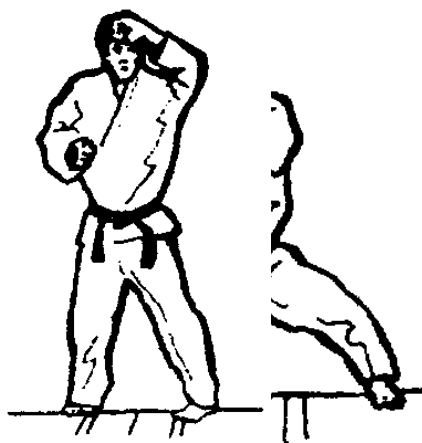


*ХэйкоМугибейданикамаэ
икодзэнжэйню
камаэ*

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА («КАМАЭ»)



Шико ~~Сининдани~~но камаэ
 сэйкёни ~~уки~~
 но ~~камасэ~~

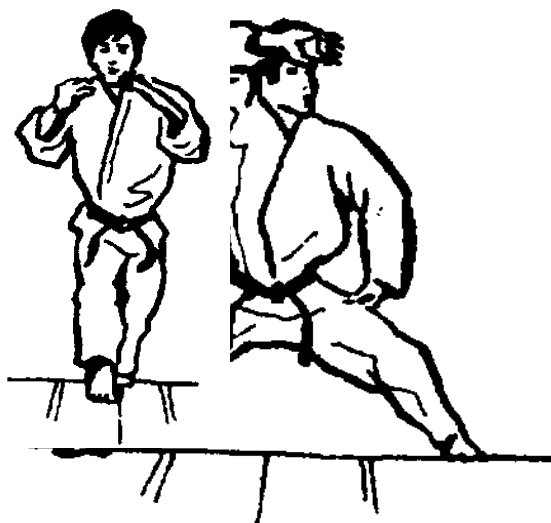


~~Сининдани~~
 сэйрэн ~~мунши~~но
~~камасэ~~



Нэкхэйки дачи нэри ваикамаэ

КЛАССИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА («КАМАЭ»)



ЯэиХэйки нэри ваикамаэ



Цэргүйрхэмэ



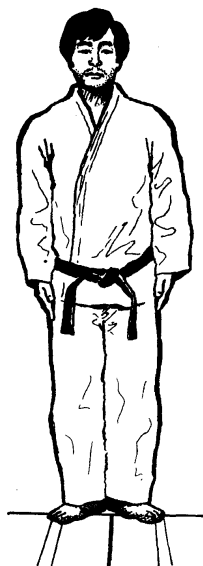
*Курурумфа но камаэ
(подробно курурумфа но камаэ
описано на с. 68 – 70)*

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

[illegible]

Хэ	соку дачи	
Мусу	би дачи	
Хэ	ко дачи	
Сотохачи		
мондзи дачи		
Учигачи		
мондзи дачи		
Шид	ко дачи	
Сай	тин дачи	
Дзэнкуцу дачи		
Хайкуцу дачи		
Дзури аши дачи		
Тэй	дзи дачи	
Рё	дзи дачи	
Нэ	жо аши дачи	
Сай	и аши дачи	
Ко	ся дачи	

ЦЕРЕМОНИАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА МУСУБИ ДАЧИ ШИДЗЭНТАЙ НО КАМАЭ



(Естественное положение тела)

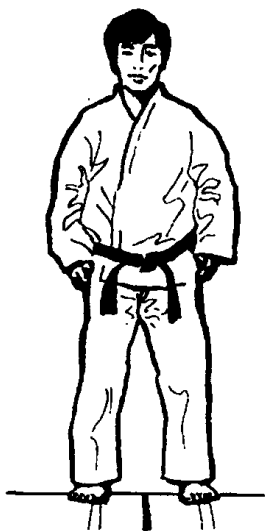
Примите естественное положение, глаза открыты, руки по бокам тела, пальцы вытянуты вниз. Средние пальцы рук должны касаться боковых швов штанов каратэги (костюма). В некоторых случаях в этом положении глаза могут быть закрыты, и тогда вы должны быть абсолютно неподвижны и напряжены (вероятно, здесь имеется в виду не напряжение мышц тела, а определенное состояние готовности, которое традиционно

выражается в известном принципе будо «мидзу-но-кокоро», или «сердце подобно воде». – *Прим. пер.*).



ПРИМЕЧАНИЕ

Каждая ката начинается обычно с положения мусуби дачи шидзэнтай но камаэ с открытыми глазами. Находясь в этом положении, закройте глаза. Затем откройте их и перейдите в промежуточное положение мусуби дачи коган укэ но камаэ. Затем перейдите в позицию готовности хэйко дачи ёёй но камаэ. По окончании выполнения ката снова вернитесь в положение мусуби дачи шидзэнтай но камаэ с открытыми глазами.



МУСУБИ ДАЧИ КОГАН УКЭ НО КАМАЭ

(Защита области паха)

Это переходное положение. Расположение рук имитирует защиту области паха.

ХЭЙКО-ДАЧИ ЁЁЙ НО КАМАЭ

(Положение готовности)

Это положение готовности. Руки расположены по бокам тела, кисти сжаты в кулаки. Из этого положения вы можете начинать защиту, как это и делается при выполнении ката.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

САНЧИН ДАЧИ САНЧИН НО КАМАЭ

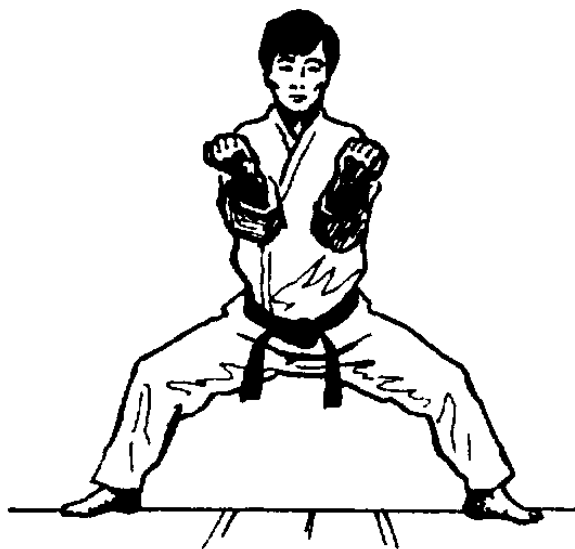
(Форма санчин)

Это положение корпуса основано на ката санчин. Из этой позиции выполняются и блоки, и удары. В случае правосторонней стойки санчин правая рука используется для защиты. В случае левосторонней стойки санчин правая рука используется для нанесения удара. Кулаки обеих рук расположены немного ниже плечевого пояса, а расстояние между ними – чуть шире ширины плеч. Локти должны располагаться как можно ближе к боковой поверхности тела.



ВВдхбкди
ШИКО ДАЧИ САНЧИН НО КАМАЭ
 (Форма санчин)

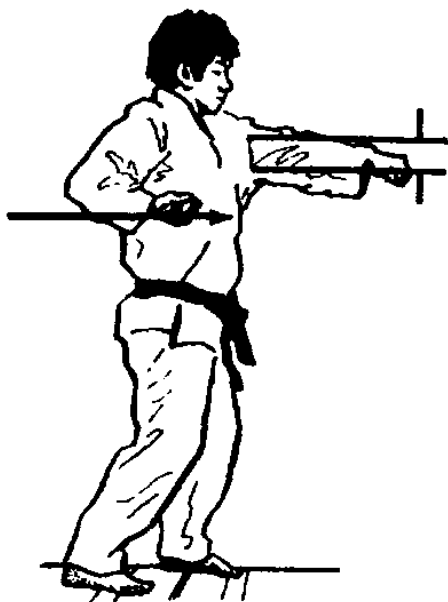
Это положение применяется при выполнении блоков на нижнем уровне в кихон № 1.



САНЧИН ДАЧИ СЭЙКЭН ЦУКИ НО КАМАЭ

(Ударная форма)

Это основное положение для выполнения прямых ударов кулаком. В случае левосторонней стойки необходимо выпрямить левую руку, как при нанесении прямого удара. Правая рука находится с правой стороны корпуса, предплечье параллельно полу.



Вводная

ШИКО ДАЧИ СЭЙКЭН ЦУКИ НО КАМАЭ

(Ударная форма)

Это положение является исходным для выполнения удара шита цуки в кихон № 1.



САНЧИН ДАЧИ ШЮТО УЧИ НО КАМАЭ *(Удар ребром ладони)*

Используйте это положение для выполнения удара шюто учи в кихон № 1. Левая нога выдвинута вперед в стойку санчин дачи, правая рука расположена за правым ухом, а левая – рядом с левой стороной грудной клетки.



САНЧИН ДАЧИ ФУРИ УЧИ НО КАМАЭ *(Удар по круговой траектории)*

Это положение используется для выполнения удара фури учи из кихон № 1. Стойка – левосторонний санчин дачи, левое запястье немного перекрывает вертикальную ось лица.



ХЭЙКО ДАЧИ КЭРИ НО КАМАЭ (Исходное положение для удара ногой)

Это положение является основным для нанесения ударов ногой. Обе руки находятся на поясе. Вместо стойки хэйко дачи может использоваться стойка санчин дачи.



НЭКО АШИ ДАЧИ НЭКО АШИ НО КАМАЭ (Кумитэ или спарринг)

В этом положении движения ног служат подготовкой к практике кумитэ. Вы также можете использовать это камаэ и в

обусловленном, и в свободном кумитэ.



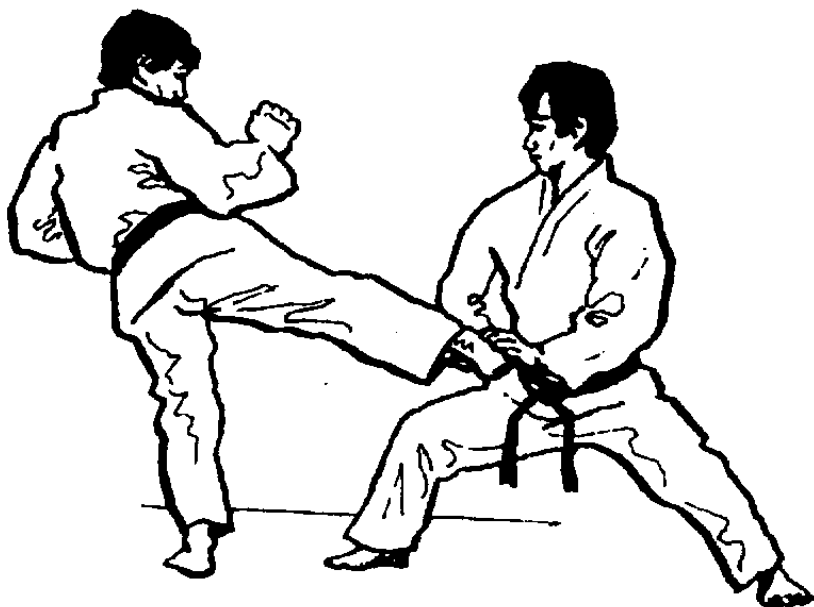
Виды катэ

КЛАССИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

СЭИНЧИН НО КАМАЭ

(Ката)

Это положение иногда называется «тора но камаэ», или позицией тигра. Руки в этом положении расположены на уровне пупка.



Вспомогательное

ХАРИ УКЭ НО КАМАЭ

(Защита в положении лучника)

Эта стойка имитирует движения лучника, натягивающего тетиву.

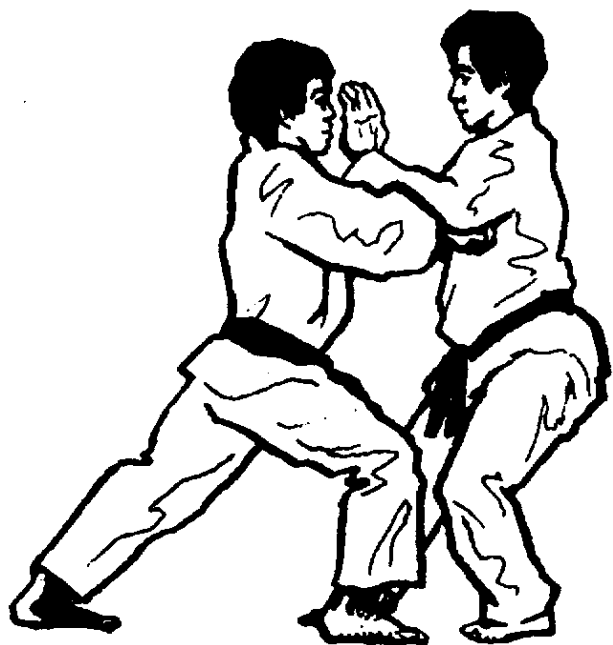


Виды стойки

ЯМА УКЭ НО КАМАЭ

(Защита в форме горы)

Это защитная стойка, иными словами - блок. Руки как бы изображают контур горы.

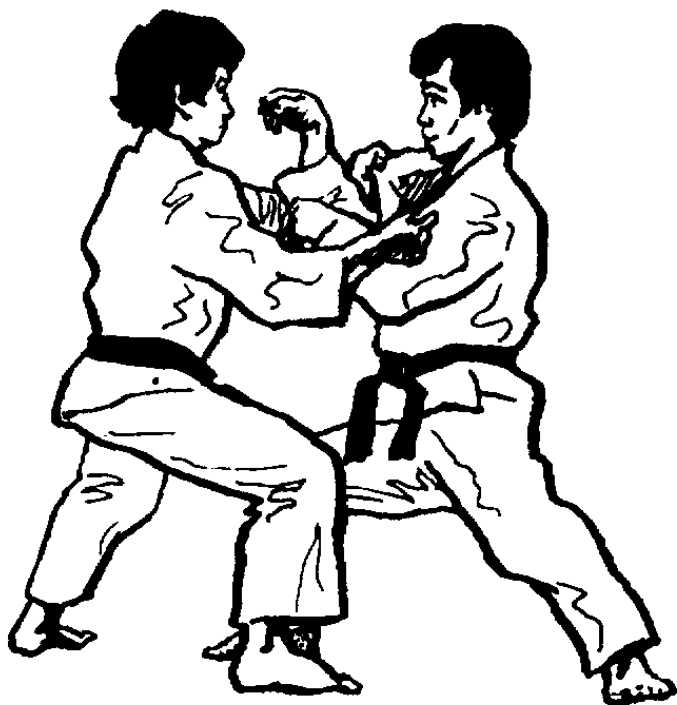


Виднопереди

ИНУ НО КАМАЭ

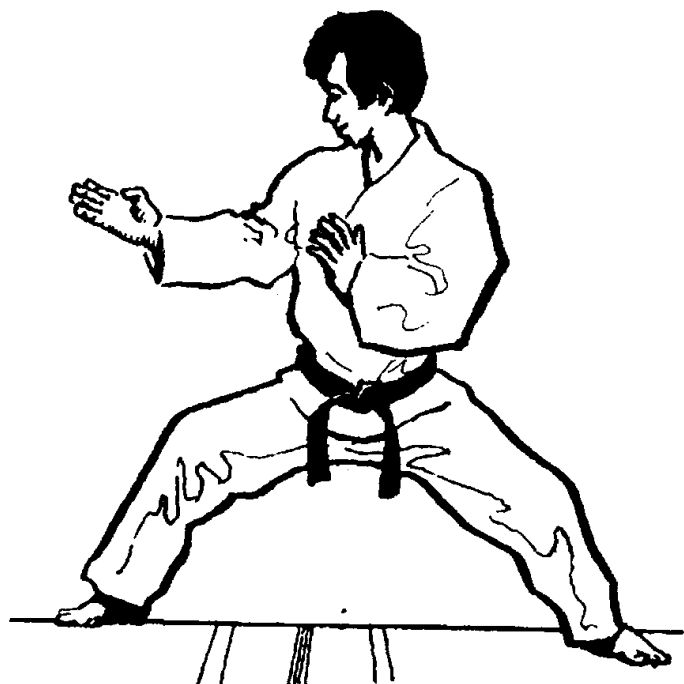
(Форма собаки)

Это положение имитирует собачью стойку. Обе руки расположены перед грудью.



Видеокартина
СЭЙПАЙ НО КАМАЭ
(Ката)

Это начальное движение в ката «Сэйпай».

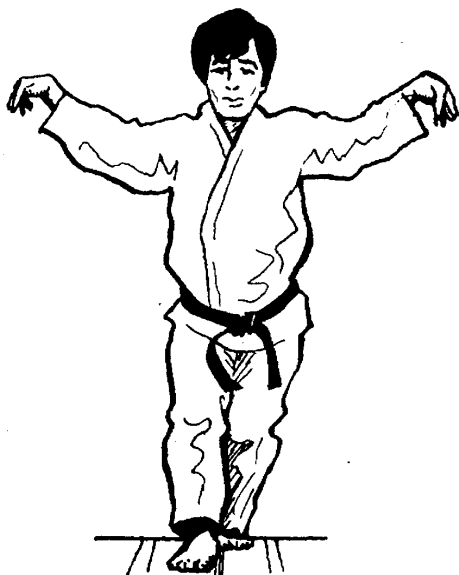


Виднебреду

ЦУРУ НО КАМАЭ

(Форма журавля)

Это положение имитирует журавля. Руки свободно вытянуты на уровне плеч, кисти расслаблены.



КУРУРУМФА НО КАМАЭ (*Kama*)

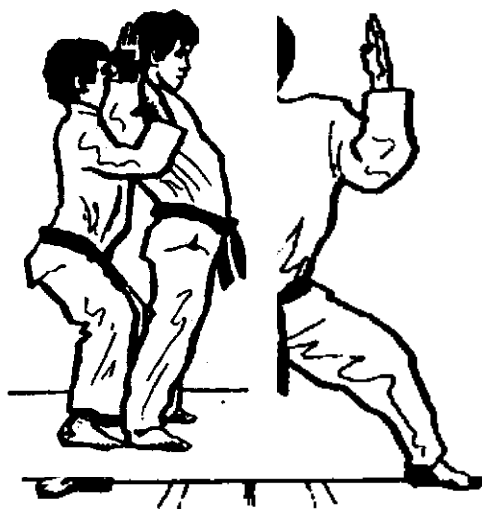
Приведенная ниже последовательность позиций из ката «Курурумфа» – типичный пример камаэ классического типа. Здесь они даны как иллюстрация исходных оригинальных положений годзю-рю. На шести фотографиях показана серия форм, называемых «курурумфа но камаэ». Эта серия применяется в целях самозащиты, например если противник захватил вас сзади захватом типа «полный нельсон».

1. В данной конкретной ситуации вам следует расслабиться и вытянуть руки и ноги в стороны для сохранения равновесия (речь идет о том, чтобы не допустить смещения проекции центра тяжести за пределы площади опоры. Хотя автор об этом умалчивает по понятным причинам, при выполнении данного движения рекомендуется сделать полный выдох и несколько понизить центр тяжести. – *Прим. пер.*).



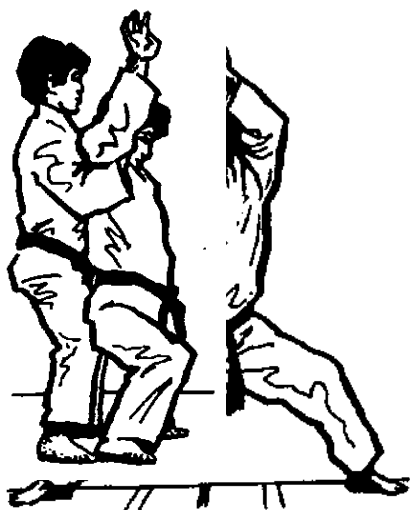
Вид сзади

2. Переведите предплечья в вертикальное положение.



Вид сзади

3. Опуститесь в стойку шико дачи, вытяните руки вверх и назад, сомкните их так, чтобы большие пальцы были направлены вперед. Это движение позволит вам разблокировать захват шеи.



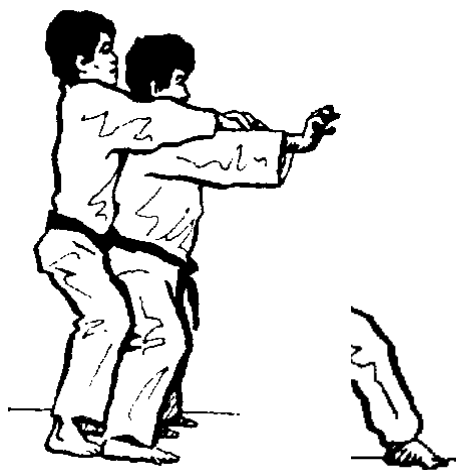
Вид сзади

4. После освобождения от захвата выполните двойной удар локтями назад.



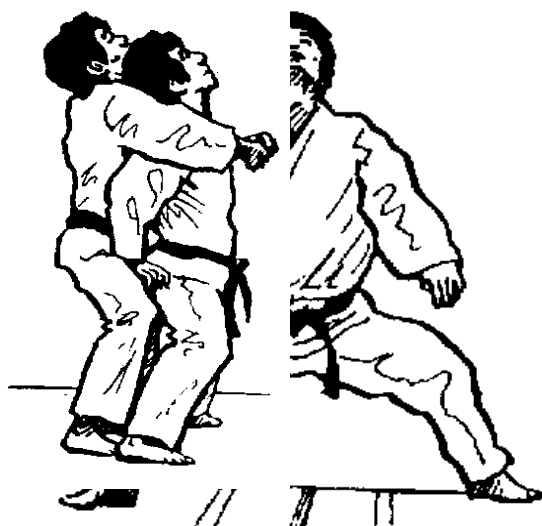
Вид сзади

5. Если противник попытается захватить вас снова на уровне груди, резко выпрямите обе руки вперед для ослабления его захвата.



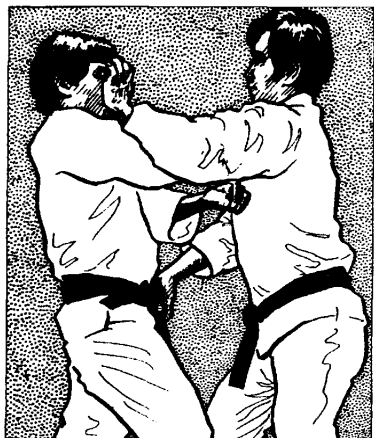
Примечания

6. Выполните удар задней частью головы в лицо противника и одновременно удар обеими ладонями в его паховую область.



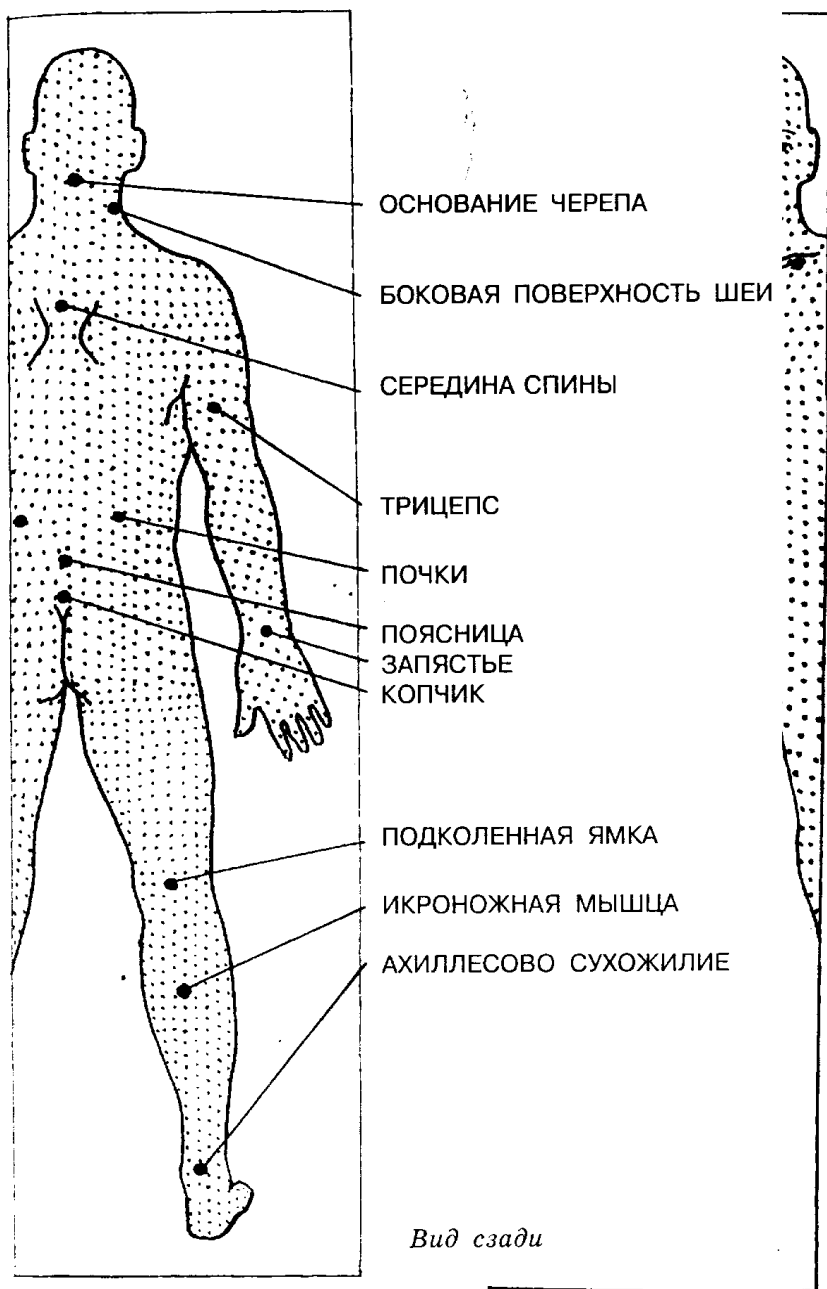
Примечания

ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ



В поединке каратэ может использоваться любая часть тела. Например, жесткие части тела (кончики пальцев, суставы пальцев), скругленные части (кулак и колено) и мягкие части (ладонь) могут быть использованы для нанесения ударов, то есть в качестве оружия. Однако необходимо заметить, что эти удары эффективны только тогда, когда они направлены точно в определенные зоны или точки. Если удар нанесен не той частью тела или не в ту точку, то это либо чревато травмой, либо, в лучшем случае, является бесполезным движением.

ЗОНЫ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ



Примечание	Вид сзади	Вид сзади	Вид сзади	Вид сзади
Континент	Континент	Континент	Континент	Континент
Национальность	Национальность	Национальность	Национальность	Национальность
Религия	Религия	Религия	Религия	Религия

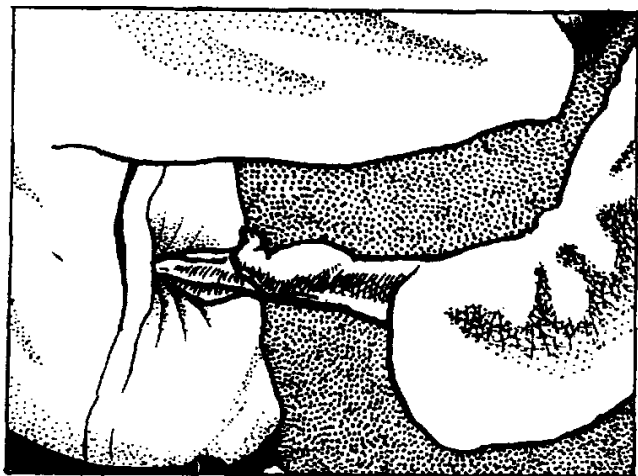
ИппоУдароптим пальцем			
НихУднукузмя пальцами			
УдарШикёнами в форме ножниц			
УдарКикёнами в форме «пасть тигра»			
ИМДударивдним суставом указательного пальца			
Ударадидиним суставом среднего кэн пальца			
УдКриедними суставами трех пальцев			
Хирюкой удар средними суставами пальцев			
УдарНия(шойудри) кулака (первые суставы указательного и среднего пальцев)			
Ударуникузной частью кулака			
Фударукиком по круговой траектории			
Нидриулаформе кулаке «рука-молот»			
УдНияншогронандонладони «РуиРибро» (вдужное ребро ладони)			
ХайОбруная рука-меч» (внутреннее ребро ладони)			
УдарОйонейнадыоткрытой ладони			
ХарБлюе спелка из лука»			
КанГуана журавля» предплечье			
«Кикёубранная» (зацепляющая) защита			
МавашКруговой блок			
СукУмелкошная» защита			
Заппириидвернем уровне			
ЗФикотакна среднем уровне			
Задёта мисреднем и нижнем уровнях			
ХарЗащитананжнем уровне (сверху вниз)			
ХидокУдирпопктем			
БЯиВизуириасконтура горы			

ХиКюМидзурено	Удар по плечу			
ВеКюЯшито	Удар по пятке стопы			
ПоМидзурено	Удар по предплечью			
ЕкоКрю	Удар по колену			
КидарРей	Удар по локтю			
УдарКрю	Удар по локтю			
КакатоМидзурено	Удар по предплечью			
УшиРей	Удар по предплечью			

НУКИТЭ

(«Рука-копье»)

Если этот удар наносится в солнечное сплетение, плотно сожмите первые три пальца. Пальцы делают как бы протыкающее движение. Если этот удар наносится в глаза, несколько расслабьте кисть и раздвиньте пальцы. При ударе в ребра сильно напрягите пальцы.



Применение

ИППОН НУКИТЭ

(Удар одним пальцем)

Целями этого удара могут быть гортань, солнечное сплетение, ребра или глаза.



Применение
НИХОН НУКИТЭ
(Удар двумя пальцами)

Удар наносится указательным и средним пальцами в глаза, солнечное сплетение или ребра. При ударе в глаза ладонь расположена горизонтально и направлена вниз. При ударе в солнечное сплетение ладонь расположена в вертикальной плоскости и направлена в сторону, а при нанесении удара в ребра – ладонь горизонтальна и направлена вверх.



Применение
ШИКЁ

(Удар пальцами в форме ножниц)

Большой и указательный пальцы сложены в форме латинской буквы «U». Удар наносится в верхнюю губу, горло или в пах. Используйте кончики пальцев для того, чтобы проткнуть и вырвать глаза, горло и половые органы противника. (Здесь и далее сохранена терминология автора. Понятно, что в спортивном каратэ все пальцевые удары, а также удары в глаза и в горло категорически запрещены. – Прим. пер.)



Применение
КОКО

(Удар пальцами в форме «пасть тигра»)

Цели этого удара те же, что и для шике. Средний палец согнут, и его сустав также наносит удар.





Применение
ИППОН КЭН

(Удар средним суставом указательного пальца)

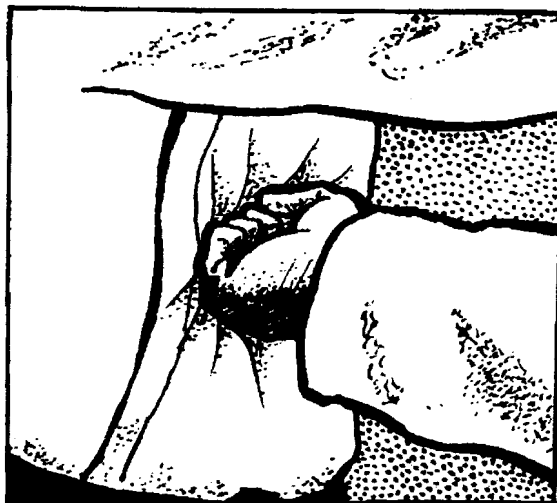
Удар наносится в верхнюю губу, лоб, горло, челюсть, межреберные мышцы, солнечное сплетение или в область почек.



Применение
НАКАДАКА ИППОН КЭН

(Удар средним суставом среднего пальца)

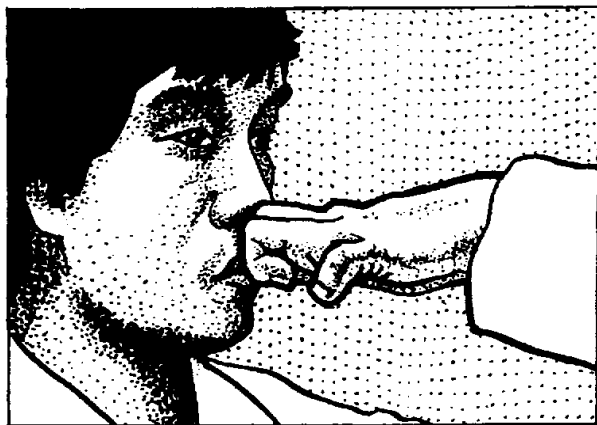
Цели те же, что и для иппон кэн, но удар наносится средним суставом среднего пальца.



Применение **КАЙКО КЭН**

(Удар средними суставами трех пальцев)

Цели те же, что и для иппон кэн, но удар наносится средними суставами указательного, среднего и безымянного пальцев. В зависимости от цели удара разверните ладонь вверх, вниз или в сторону так, как описано в разделе о нихон нукитэ.



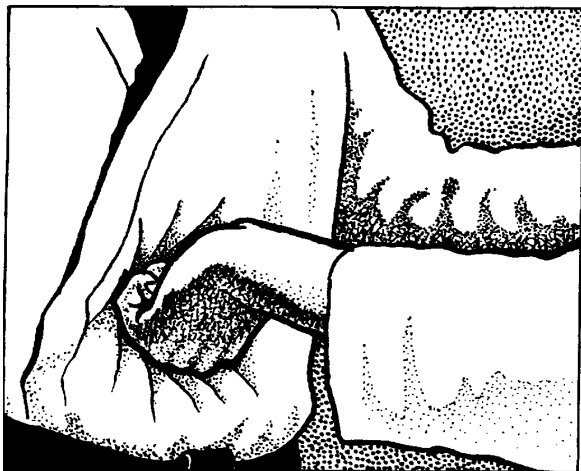
Применение

ХИРА КЭН

(Угловой удар средними суставами пальцев)

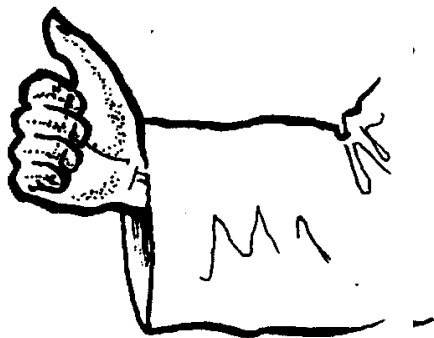
Ударные точки те же, что для удара иппон кэн. Сложите кулак точно так, как для сэйкэн. Различие состоит только в том, что при выполнении хира кэн удар наносится средними, а не первыми суставами пальцев, а ладонная (пальцевая) сторона

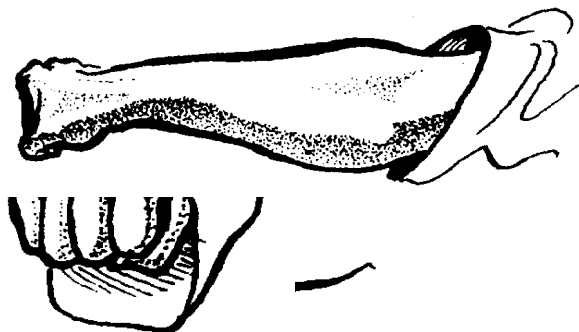
сложенного кулака направлена вверх.



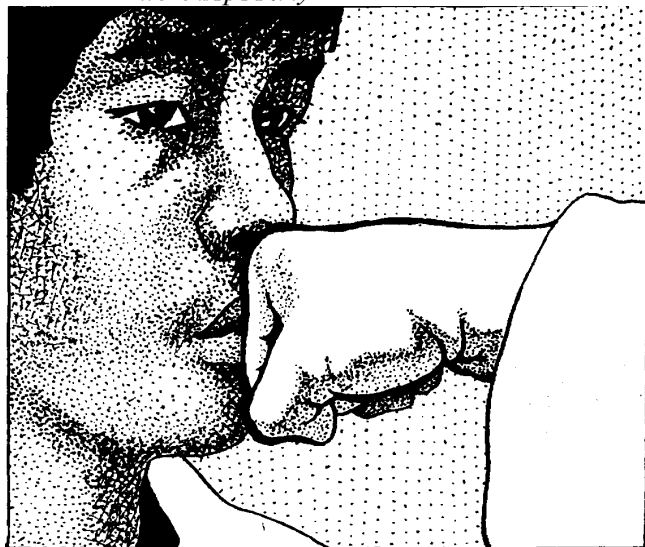
Применение
СЭЙКЭН
(Прямой удар кулаком)

Сэйкэн – наиболее часто используемый удар в каратэ. Для того чтобы правильно сложить кулак, сначала вытяните руку вперед, пальцы прижаты друг к другу. Затем сильно согните все суставы пальцев (кроме большого) поочередно от последнего к первым (есть два способа – начиная с мизинца или с указательного пальца. – *Прим. пер.*) как можно плотнее. После этого прижмите средние фаланги указательного и среднего пальцев первой фалангой большого. Ударной поверхностью (называемой «кэнтос». – *Прим. пер.*) служат первые два сустава и первые (нижние) фаланги указательного и среднего пальцев.





Вид Впередоку



Применение
УРА УЧИ КЭН

(Удар тыльной частью кулака)

Ударная поверхность здесь либо та же, что и в ударе сэйкэн, либо тыльная сторона кулака, расположенная рядом с первыми двумя суставами указательного и среднего пальцев. Хлесткость удара достигается изгибом лучезапястного сустава, как это показано на фотографии.



Применение
ФУРИ УЧИ КЭН

(Удар кулаком по круговой траектории)

В этом движении, как и в предыдущем, кулак в положении сэйкэн сочетается с изгибом лучезапястного сустава. Кулак движется по круговой траектории, а удар завершается хлестким движением.



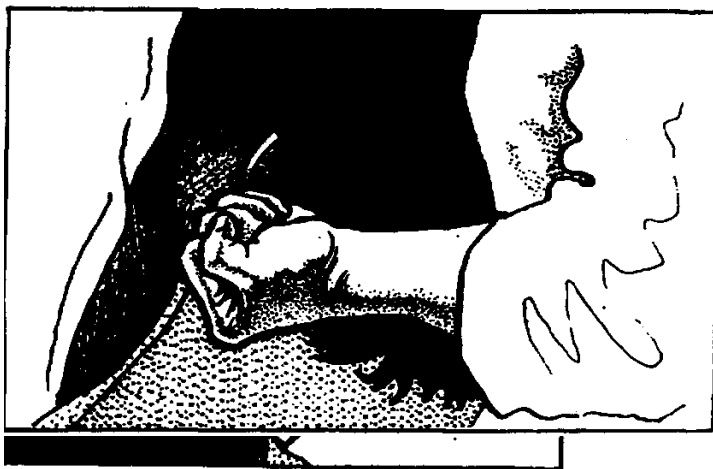
Применение

ТЭЦУИ

(Удар кулаком в положении «рука-молот»)

Несмотря на то что при этом ударе кулак сжат в таком же положении, как и в сэйкэн, ударная часть здесь другая. Это нижняя часть плотно сложенного кулака, между первым

суставом согнутого мизинца и запястьем. При выполнении этого движения имитируется удар молотом. Целями являются виски, позвоночник, нос, лоб, основание черепа, а также задняя сторона шеи.



Применение

ХАЙШЮ

(Удар тыльной стороной ладони)

Этот прием практически такой же, как и вариант удара учи кэн. Он выполняется движением, которое напоминает нанесение пощечины обратной стороной открытой ладони.



Применение

ШЮТО УЧИ

(Удар открытой ладонью «рука-меч» – наружное ребро ладони)

(Японский термин «учи*» означает удары по не прямой (круговой, дугообразной и т.п.) траектории, в отличие от термина «цуки», который в подавляющем большинстве случаев означает удар строго по прямой линии. – Прим. пер.)

Распрямите ладонь. Для того чтобы при ударе не сломать пальцы, в частности мизинец, немного согните все суставы пальцевых фаланг к ладони. Ладонь должна быть расположена вертикально. Ударная поверхность – между основанием мизинца и лучезапястным суставом. Для предохранения большого пальца от перелома до предела согните его к ладони. Целями этого удара являются виски, шея, ключица, ребра и область брюшного пресса.

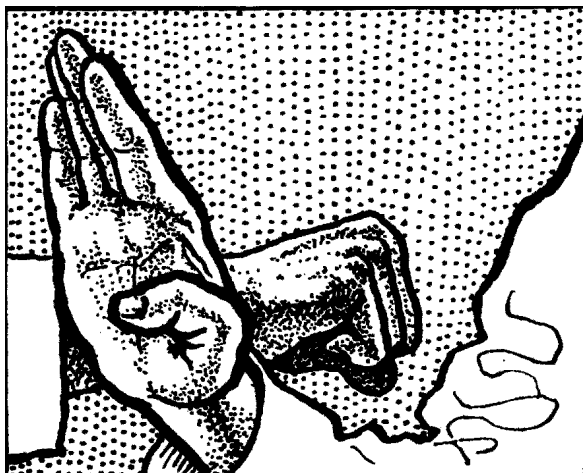


Применение

ШЮТО УКЭ

(Защита наружным ребром открытой ладони – «рука-меч»)

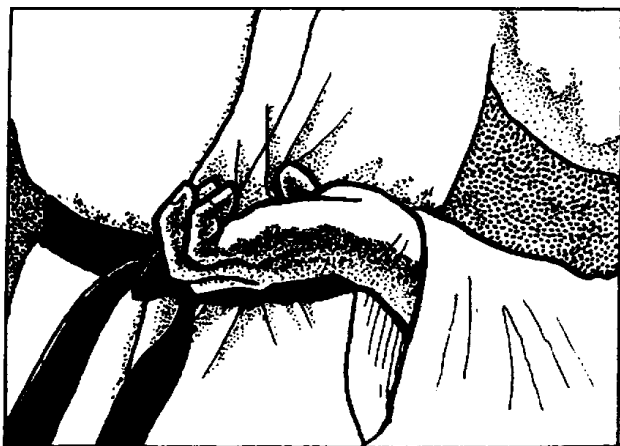
Наружное ребро открытой ладони, сформированной так, как это только что было описано, используется также для выполнения очень жестких блоков против ударов руками и ногами.



Применение
ХАЙТО УЧИ

(«Обратная рука-меч» – внутреннее ребро ладони)

Внутреннее ребро ладони может быть эффективно использовано для выполнения ударов и защит только в том случае, если большой палец очень сильно согнут внутрь и практически прижат к поверхности ладони. Ударной поверхностью служит зона между основанием указательного пальца и лучезапястным суставом. При этом приеме ладонь должна быть строго параллельна предплечью. Цели те же самые, что и для удара шюто учи.



Применение
ТЭЙШО АТЭ

(Удар нижней частью открытой ладони)

Удар нижней частью открытой ладони наносится в нос, подбородок, солнечное сплетение или пах противника.



Применение
ТЭЙШО УКЭ

(Защита нижней частью открытой ладони)

Это положение кисти может использоваться для проведения блоков против ударов руками и ногами.



Применение
ХАРИ УКЭ

(«Блок стрелка из лука»)

Захватите запястье наносящего удар противника между

большим и указательным пальцами своей руки, отводя тем самым его удар от цели. Этим же приемом можно блокировать и другую руку противника, отклоняя ее от цели удара нажатием ладони.

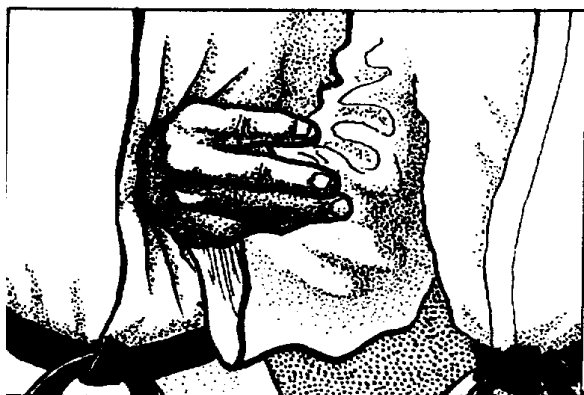


Применение **КАКУТО АТЭ**

(Удар запястьем в положении «голова журавля»)

Верхняя часть сильно согнутого запястья используется для нанесения этого удара. Максимально согните ладонь книзу, при этом большой палец должен находиться между средним и безымянным пальцами. Целями этого удара являются солнечное сплетение, челюсть, область висков и ушей, подбородок и точка над верхней губой.

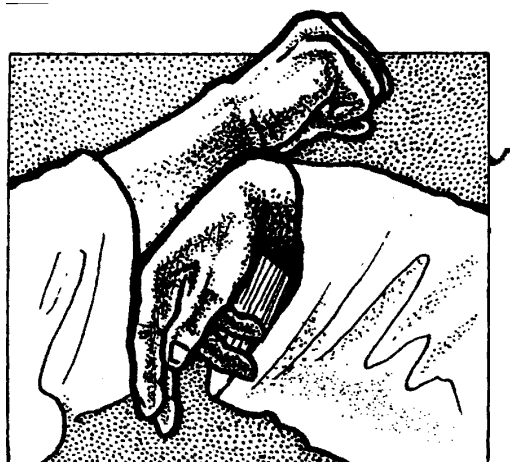
(Этот прием в полном смысле слова универсален для стиля годзю-рю. Он может выполняться в различных плоскостях и направлениях, при этом главное его преимущество заключается в абсолютной непредсказуемости следующего движения. Он особенно эффективен при нанесении ударов по так называемым «мягким» зонам в сочетании с техникой тэйшо учи по «твердым» зонам. – *Прим. пер.*)



Применение КАКУТО УКЭ

(Защита запястьем в положении «голова журавля»)

В случае выполнения блока против запястья противника можно использовать либо верхнюю часть своего запястья для движения снизу вверх, либо внешнюю сторону большого пальца для отбива запястья атакующей руки в сторону. (Здесь автор упоминает только очень малую часть возможных применений какуто укэ. – Прим. пер.)



Применение КАКЭ УКЭ

(«Крюкообразная» или зацепляющая защита запястьем)

Исходное положение кисти для выполнения этой защиты – шюто укэ. В случае защиты правой рукой ладонь поворачивается вправо по часовой стрелке и блокирует атакующую конечность противника, зацепляя ее и отводя в

сторону от цели удара. При выполнении этого движения левой рукой ладонь в форме шюто движется влево, против часовой стрелки.



Применение
МАВАШИ УКЭ

(Круговой «колесоподобный» блок запястьем)

В технике мавашу укэ используется движение, подобное какэ укэ, но блокирующая ладонь при этом, перемещается почти строго в вертикальной плоскости (при этом, в отличие от какэ укэ, отсутствует движение «натягивания конечности противника»). (При всем глубочайшем уважении переводчика к автору книги он вынужден заметить, что описание техники «какэ укэ» в этой книге весьма далеко от совершенства. Дело в том, что «какэ укэ» — это, пожалуй, один из наиболее характерных и эффективных методов защит в годзю-рю. У него есть как минимум четыре основных типа: «учи какэ укэ», «сото какэ укэ», «учи ура какэ укэ» и «сото ура какэ укэ», и все они присутствуют в трех вариантах базовой ката «тэнсё». Принципиальная суть их не меняется, хотя названия могут варьироваться в разных школах стиля годзю-рю. Эта техника намного лучше описана и показана в книге отца Госэя Ямагучи — Гогэна Ямагучи — «Годзю-рю каратэ-до», а также в работах основоположника стиля Кёкусинкай Масутацу Ояма и в некоторых других произведениях разных авторов. — *Прим. пер.*)



Применение
СУКУИ УКЭ

(«Сметающая» защита)

Блокируйте удар рукой или ногой противника «сметтающим» движением основания открытой ладони или верхней стороной запястья. (Это движение часто называется «вычерпывающей» защитой. – *Прим. пер.*)





Применение
УДЭ УКЭ
(Блоки предплечьем)

Это четыре блока, включенные в кихон № 1.





2. Блок наружный (со стороны бокового мизинца) повернутой поверхностью предплечья, кулака и при выпястывании кисти оканчивается в позиции кулака с внутренней стороны (дзёгэ укэ) и наружной (со стороны мизинца) поверхностью предплечья, кулака и запястья при одновременном выполнении защиты на нижнем уровне.



4. Блок наружной (со стороны лица) го
пальца) поворачивается и поднимается, надрыв и
выгибается и вращается (и два пальца) блок ав-
агору – ёко укэ.

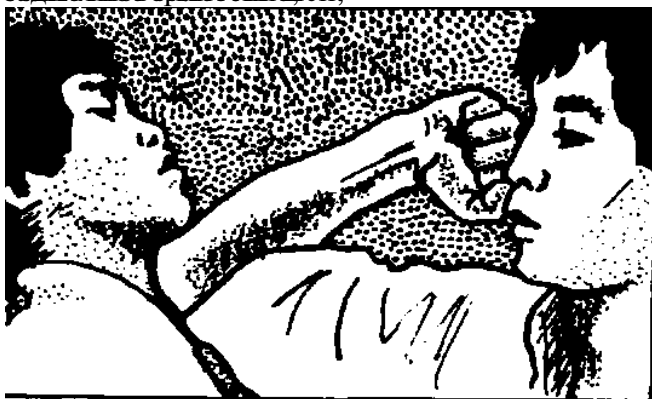
ХИДЗИ АТЭ
(Удар локтем)



Локтевые удары имеют много вариантов и используются по разным целям. В зависимости от угла наклона и траектории перемещения локтя целями могут быть:



2) **вадзятя нюв с рхив сены шеи;**

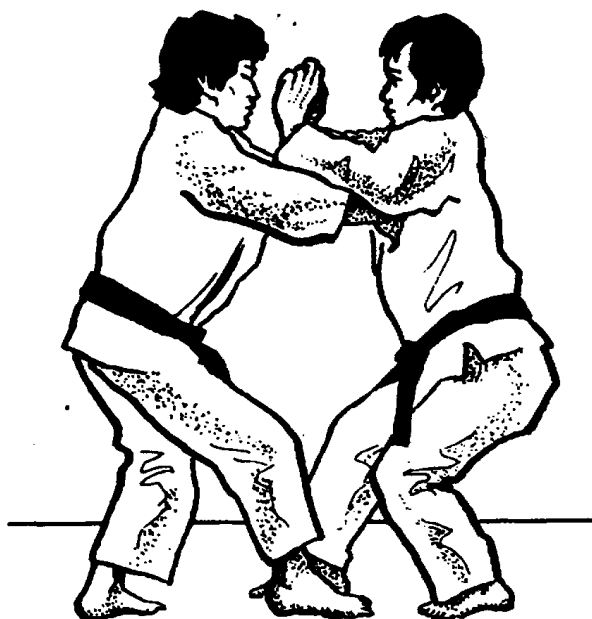


3) **пбдбсрпдбкер или почек;**

ЯМА УКЭ

(Блок в форме контура горы)

Соедините кисти обеих рук вместе и разведите локти в стороны для освобождения от захвата шеи или одежды спереди. Блок проводится верхними наружными сторонами обоих предплечий.



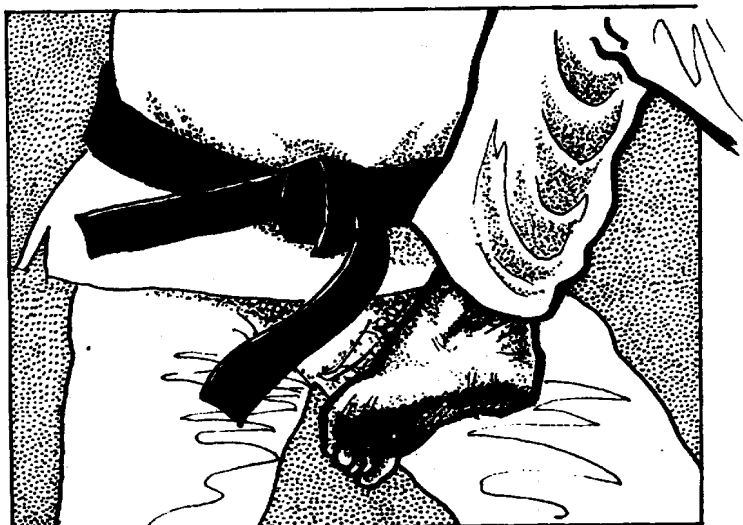
Применение
ХИДЗА АТЭ
(Удар коленом)

Удары наносятся в пах, живот, подбородок и лицо. Все движения начинаются высоким подъемом колена ударной ноги.



Применение
КОГАН ГЭРИ
(Удар в пах)

Для удара в пах используется поверхность стопы между голеностопным суставом и пальцами ноги.



Применение

ЁКО ГЭРИ
(Прямой удар)

Приемы ёко гэри и маэ гэри используются для нанесения ударов подпальцевой подушечкой в челюсть, подбородок, солнечное сплетение и область почек.



КАКАТО ГЭРИ

(Удар ребром стопы по животу)

В этих приемах наружное (внешнее) ребро стопы используется для нанесения ударов в шею, область брюшного пресса и ребер, внешнюю и внутреннюю сторону коленного сустава, а также в область подмышки.

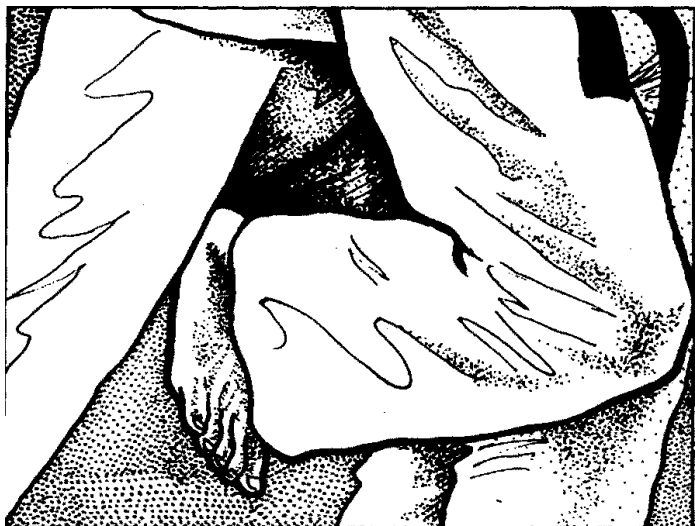


Применение

КАКАТО ГЭРИ

(Удар пяткой)

При выполнении этого приема, а также его разновидности уширо гэри (на рисунках не показано. – Прим. авт.) удар пяткой наносится в лицо, область брюшного пресса и в пах. («Какато», пятка – это обозначение ударной поверхности, а «уширо» – это направление удара назад. Таким образом, удар какато гэри, то есть удар пяткой, который может выполняться в разных направлениях, плоскостях и траекториях, не совпадает с ударом уширо гэри, всегда выполняемым «какато». – Прим. пер.)



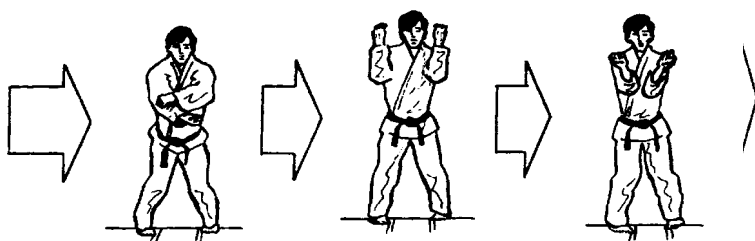
Применение

КИХОН № 1

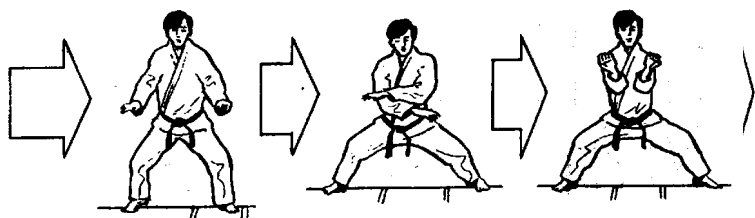
Кихон № 1 является первой программой, которую преподают в школах годзю. Эта программа представляет собой поочередное одиночное выполнение всех базовых блоков, ударов руками и ногами. Программа предназначена для того, чтобы подготовить ученика к двум следующим, главным программам, а именно – ката и кумитэ, где ученик будет применять свою технику, переходя из одной стойки в другую с последовательным усложнением. Другими словами, при изучении кихон № 1 ученик выполняет как бы отдельные части целого, отшлифовывает их выполнение до того уровня, когда он будет готов объединить их в целое.

положении «рука-меч» в стойке санчин дачи		
Урсуангой удар куудак	мив стойке санчин дачи	
МэКэйнекианмокаст	оври на нижнем (уртары нолгой) хэйко дачи	
ПряХэйко средний удар	ногой в стойке хэйко дачи	
Ударёброми кансн	ну гври коленному суставу в стойке хэйко дачи	
КруХэйко датарёко	гфив стойке хэйко дачи	

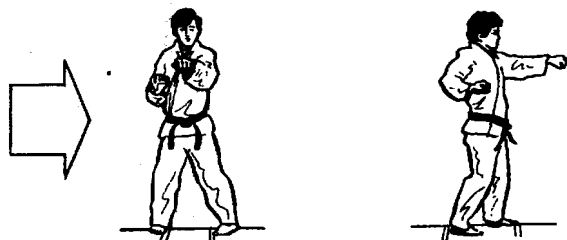
ПЕРЕХОДЫ ИЗ СТОЙКИ В СТОЙКУ
 (ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМ)



*Санчин дачи
санчин но
камаэ*



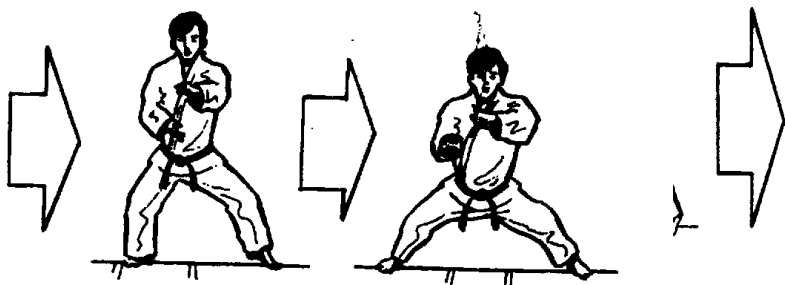
*Шико дачи
санчин но
камаэ*



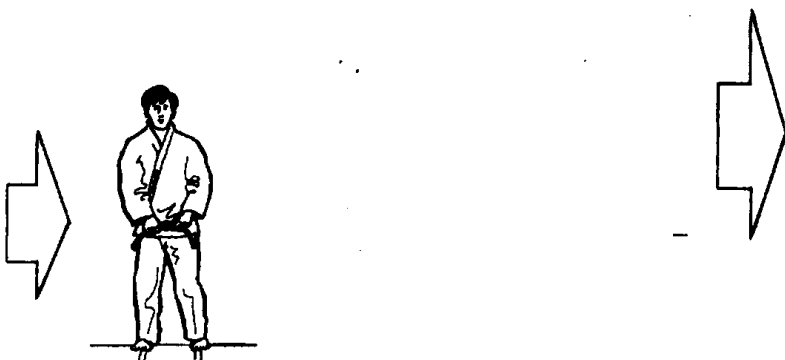
*Санчин дачи сэйкэн
цуки но камаэ*



Вид сбоку



*Шико дачи сэйкэн
цуки но камаэ*



*Хэйко дачи
кэри но камаэ*

При выполнении кихон № 1 по команде «Камаэтэ!» выполняются отдельные стойки. Обычно во время групповых занятий каждая из форм (правой и левой рукой и ногой поочередно) выполняется в медленном темпе два – четыре раза, а затем в быстром темпе – примерно десять раз. (Это положение автора весьма спорно. Количество, скорость и сила (напряженность) выполнения движений кихон варьируются в зависимости от множества факторов. – *Прим. пер.*) На счет «десять» выполняется контролируемый «киай». Затем, по окончании выполнения каждой формы, по команде «Наоттэ!» ученики возвращаются в исходное положение.

Движения ног при переходе из исходного положения в положение для выполнения приема следующие (далее автор приводит перемещения для правой. Для левой все будет соответственно зеркально. – *Прим. пер.*): для защитных форм

перемещается правая нога, для ударных форм – левая и обе ноги для выполнения ударов ногами. Возвращение из соответствующей позиции в исходное положение выполняется наоборот.

В стойке мусуби дачи, которая является исходным положением кихон № 1, руки вытянуты вдоль корпуса. Позиция для выполнения приема обуславливается каждой конкретной функциональной формой в определенной стойке. Например, правосторонние стойки санчин дачи и шико дачи используются для блокирования. Левосторонние стойки санчин дачи и шико дачи используются для выполнения ударных форм. Только стойка хэйко дачи (ноги находятся на одном уровне) используется для выполнения ударов ногами.

ВНИМАНИЕ!

При выполнении кихон № 1 те части тела (конечности), которые не включены в выполнение данного конкретного приема, НЕПОДВИЖНЫ. Голова также неподвижна, ибо взгляд должен быть сосредоточен на противнике. Линия плечевого пояса всегда должна быть расположена перпендикулярно к линии атаки (за исключением форм санчин дачи шюто учи и санчин дачи фури учи; см. ниже).

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ, НАЧИНАЮЩИХ:

1. При выполнении ударов руками и защит плечи смещаются («танцуют») вверх и вниз.

2. В стойке санчин кулаки расположены выше уровня плечевого пояса.

3. В стойке санчин часто забывают о необходимости напряжения мышц ягодиц и бедер.

4. При выполнении ударов ногами часто забывают о необходимости движения «хики аши». (Здесь имеется в виду, во-первых, необходимость поднятия колена ударной ноги в направлении цели удара, во-вторых, «отдергивание» ударной ноги после выполнения удара, то есть резкий ее сгиб и возвращение в исходную позицию. Отмечу, что, хотя это и может показаться парадоксальным, для эффективности очень многих приемов в каратэ-до удара скорость и энергия возвратного движения имеют большее значение, чем скорость выполнения собственно приема. – *Прим. пер.*)

5. Нельзя забывать о том, что пятка опорной ноги не должна отрываться от пола (особенно при нанесении ударов ногами и руками типа сэйкэн цуки. – *Прим. пер.*), ибо это может привести к потере равновесия.

САНЧИН ДАЧИ АГЭ УКЭ

(Верхний блок в стойке санчин дачи)

1. Переместите правую ногу вперед в позицию санчин дачи санчин но камаэ.

2. Подтяните левый кулак к левой стороне грудной клетки так, чтобы предплечье было параллельно плоскости пола.

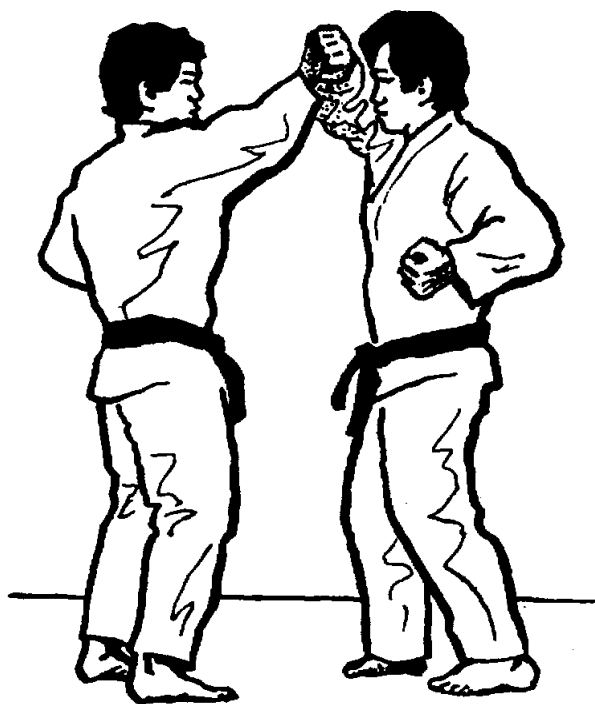
3. Поместите левый кулак ладонной стороной кверху под правое предплечье.

4. Переместите левый кулак вверх, при этом он должен пройти снаружи правого предплечья.

5. В конечной фазе выполнения верхнего блока кулак блокирующей руки должен быть расположен перед лбом, а его тыльная сторона должна быть направлена к себе (см. вид сбоку). Расстояние между кулаком блокирующей руки и лбом должно равняться ширине кулака. Правая рука в положении «хики тэ» параллельна плоскости пола и расположена с правой стороны грудной клетки. Для выполнения блока правой рукой выполните движения, показанные на рисунках.

4





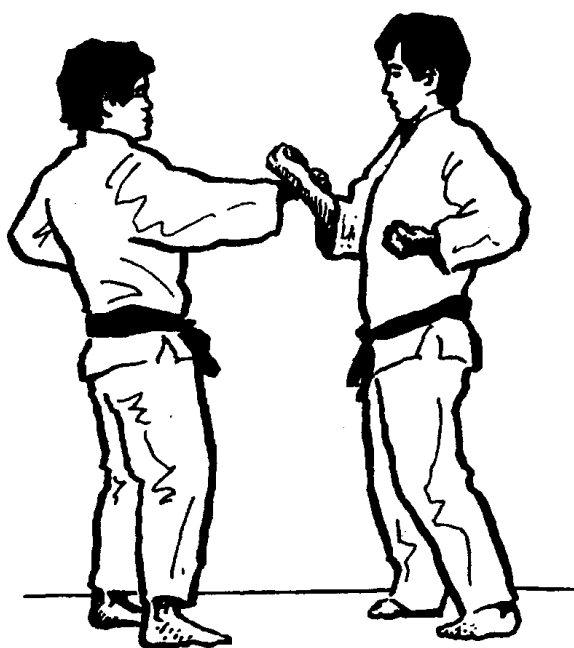
*Вид сбоку, конечное
положение*

САНЧИН ДАЧИ ЁКО УКЭ

(Средний, боковой, блок в сторону в стойке санчин дачи)

1. Переместите правую ногу вперед в позицию санчин дачи санчин но камаэ.
2. Подтяните левый кулак к левой стороне грудной клетки так, чтобы предплечье было параллельно плоскости пола.
3. Поместите левый кулак ладонной стороной кверху под правое предплечье.
4. Левое предплечье зацепляющим движением движется в сторону с наружной стороны правого предплечья.
5. После выполнения блока левый кулак должен быть в положении, как показано на рисунке 1. (См. также вид сбоку.) Кулак блокирующей руки расположен на том же уровне, что и в позиции санчин. Правая рука в положении «хики тэ» параллельна плоскости пола с правой стороны грудной клетки. Для выполнения блока правой рукой повторите эти движения зеркально.

4



Вид сбоку, конечное положение

Применение
САНЧИН ДАЧИ ДЗЁГЭ УКЭ

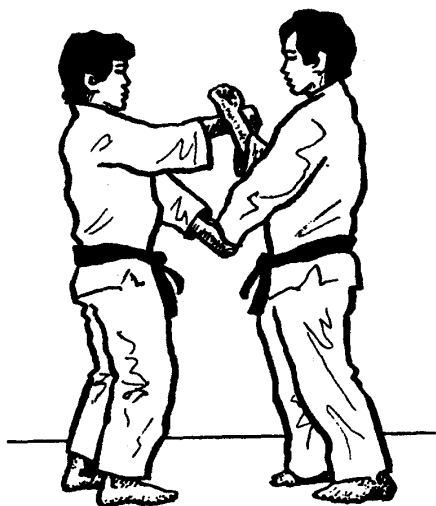
(Комбинированный средний и нижний блок в стойке санчин)

дачи)

1. Переместите правую ногу вперед в позицию санчин дачи санчин но камаэ.

2. Выполните блок левой рукой сверху вниз, при этом предплечье проходит перед грудью. Расстояние от левого кулака до левой ноги в конечной фазе должно равняться ширине кулака.

3. Выполняя блокирующие движения обеими руками, верните левое предплечье в исходную позицию (рисунок 1), при этом левая рука находится впереди правой (рисунок 2). Блок правой рукой осуществляется аналогичным образом.



Применение

ШИКО ДАЧИ ХАРАИ ОТОШИ УКЭ

(Нижний, опускающийся, блок в стойке шико дачи)

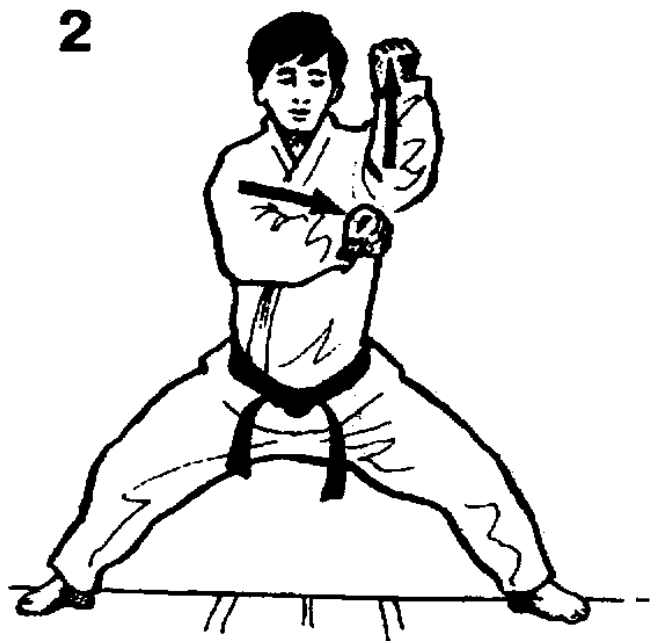
1. Примите положение шико дачи санчин но камаэ.

2. Поместите правый кулак прямо под левым предплечьем, при этом левое предплечье вертикально и левый кулак находится перед лбом.

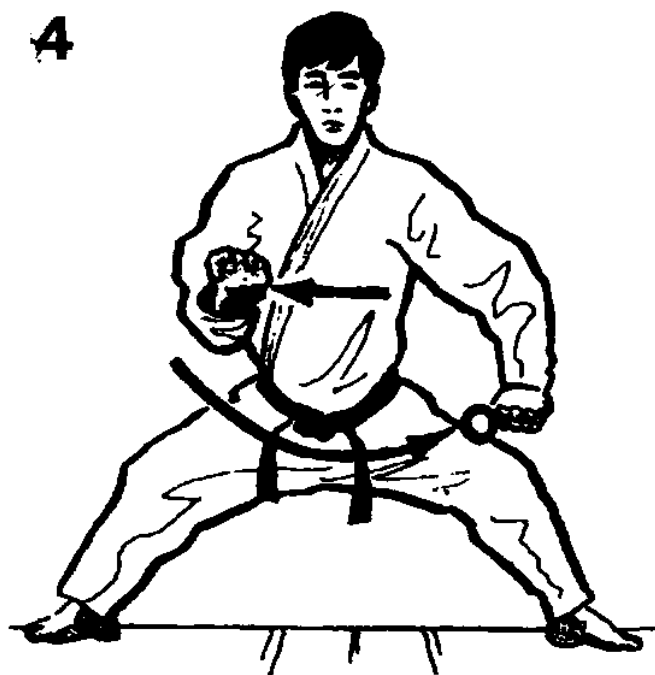
3. Выполните круговой блок левым предплечьем снаружи правого предплечья.

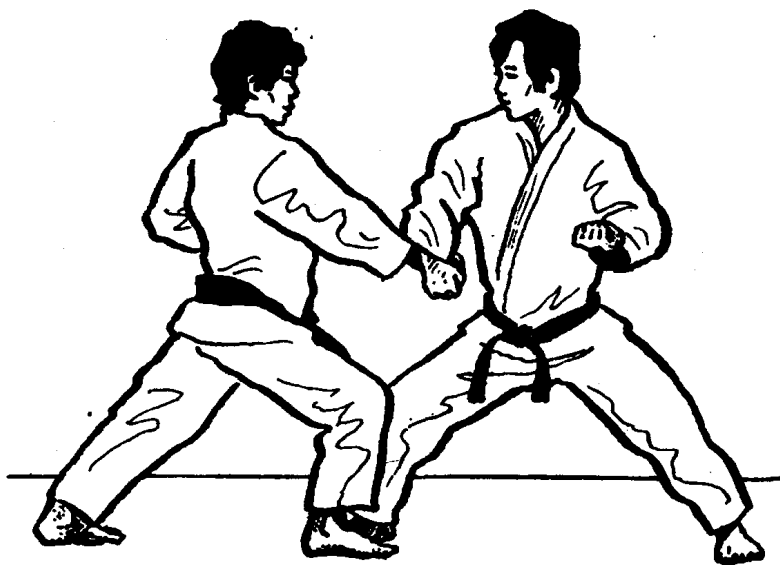
4. По окончании блока ваша левая рука должна развернуться внутрь, а левый кулак должен находиться на расстоянии ширины кулака над левым коленом. Правый кулак должен быть в положении хики тэ. Блок правой рукой осуществляется аналогичным образом.

2



4





Применение **САНЧИН ДАЧИ СЭЙКЭН ЦУКИ**

(Основной прямой удар кулаком в стойке санчин дачи)

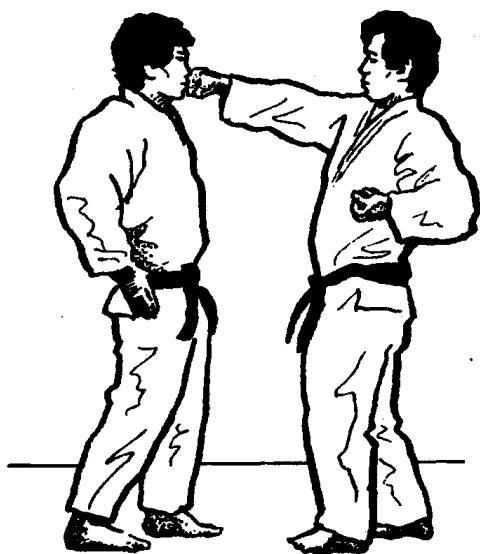
1. Примите левостороннюю стойку санчин и положение санчин дачи сэйкэн цуки но камаэ. Вытяните левую руку вперед, как если бы она наносила удар.

2. Начните выполнение удара правым кулаком и сразу же отводите левое предплечье назад, поворачивая тыльную сторону кулака книзу.

3. Продолжайте движение правого кулака вперед, а левого предплечья назад к левой стороне груди. (Понятно, что в этом движении правое предплечье пронируется, а левое – супинируется. – *Прим. пер.*)

4. По окончании этого приема кулак вытянутой атакующей руки должен находиться на уровне вашего солнечного сплетения тыльной стороной кверху. Соответственно левая рука должна принять положение хики тэ тыльной стороной книзу. Оба предплечья должны быть строго параллельны плоскости пола. Удар другой рукой осуществляется зеркально.

4



Вид сбоку, конечное положение

Примечание: вращение предплечья ударной руки начинается только тогда, когда ее локоть выйдет вперед, за пределы передней плоскости корпуса. Аналогичным образом вращение предплечья другой руки начинается только тогда,

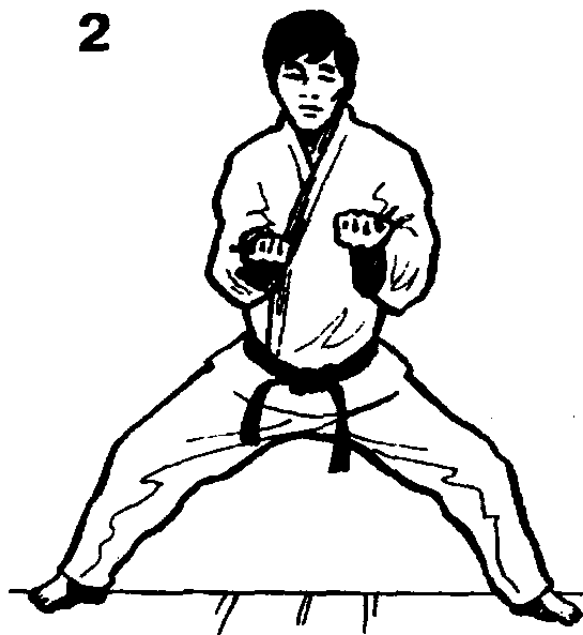
когда ее локоть достигнет пределов передней плоскости корпуса.

ШИКО ДАЧИ ШИТА ЦУКИ

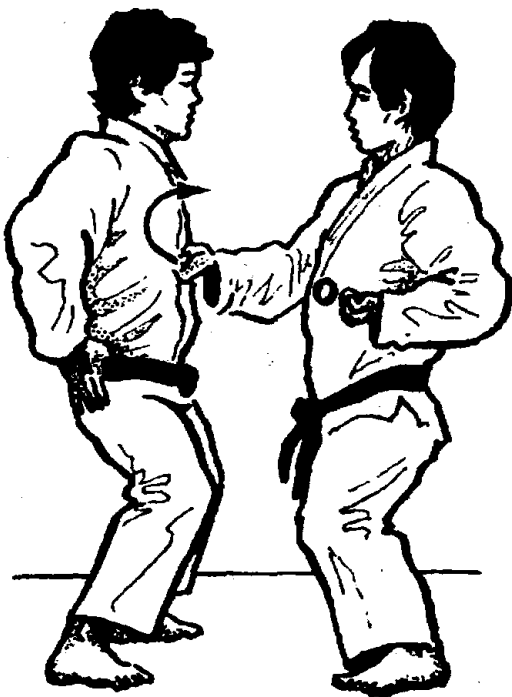
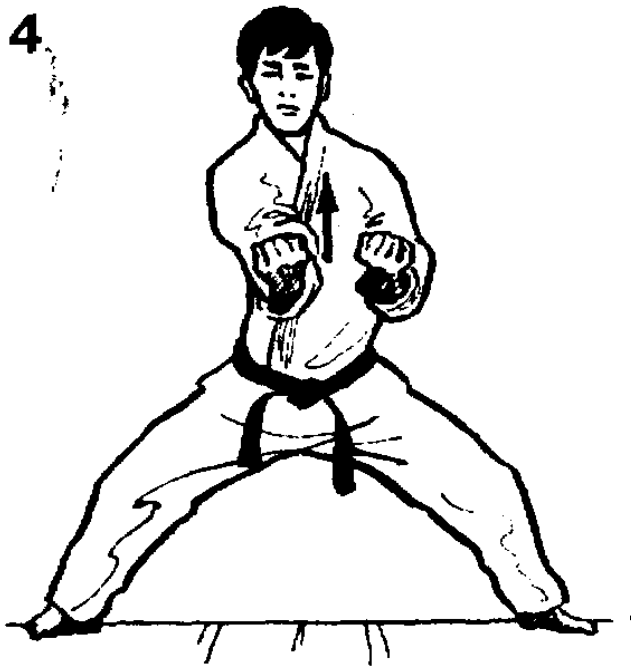
(Нижний удар кулаком в стойке шико дачи)

1. Примите положение шико дачи сэйкэн цуки но камаэ.
2. Начните выполнение удара правым кулаком, при этом ладонная сторона кулака со всего движения повернута кверху.
3. Не забывайте о том, что и кулак, и предплечье ударной руки движутся параллельно плоскости пола и на уровне вашего солнечного сплетения. В конце движения согните лучезапястный сустав вниз для хлесткости удара.
4. Левая рука находится в положении хики тэ, а расстояние между локтевым суставом ударной руки и корпусом должно быть равным ширине кулака. В данной технике используется положение «хира кэн». Удар левой рукой осуществляется аналогичным образом.

2



4.



Вид сбоку Прямое положение

САНЧИН ДАЧИ УРА УЧИ I

(Удар вперед тыльной частью кулака в стойке санчин дачи)

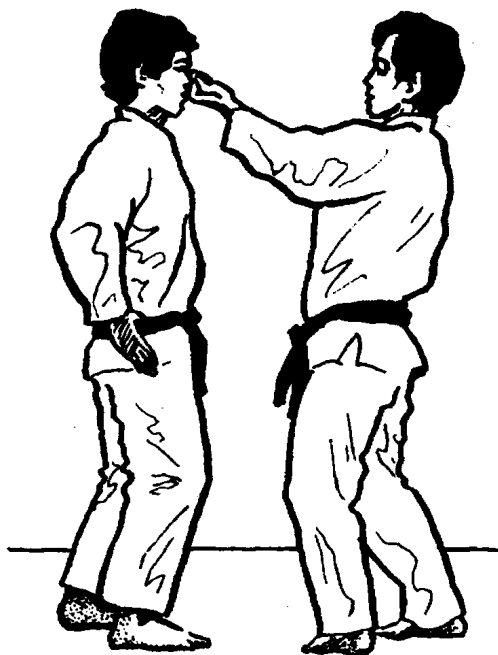
1. Примите левостороннюю стойку и положение санчин дачи санчин но камаэ.

2. Поднимите правый кулак к правой стороне лица.

3 и 4. Нанесите хлесткий удар тыльной частью кулака вперед на уровне верхней губы. Верните кулак ударной руки в положение, показанное на рисунке 1. Удар левой рукой делается аналогичным образом.

4

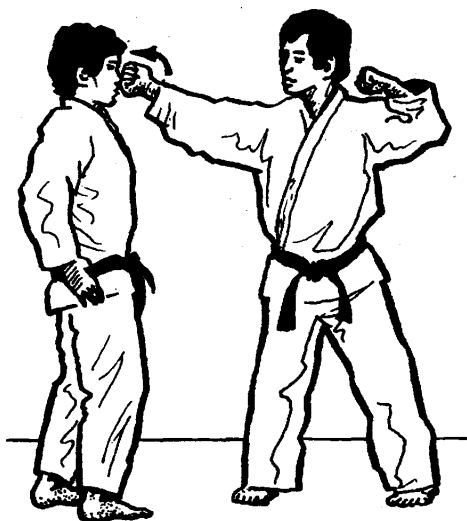




Применение
САНЧИН ДАЧИ УРА УЧИ II

(Удар в сторону тыльной частью кулака в стойке санчин дачи)

1. Примите левостороннюю стойку санчин дачи, поднимите руки, согните локти, поместите оба кулака до уровня ушей.
2. Выполните хлесткий удар в сторону сверху вниз разгибом правого предплечья.
3. Когда кулак опустится примерно до цели удара, прогните лучезапястный сустав в конечной фазе контакта.
4. Верните кулаки в положение, показанное на рисунке 1. Удар левой рукой делается аналогичным образом.



Применение САНЧИН ДАЧИ УРА УЧИ Ш

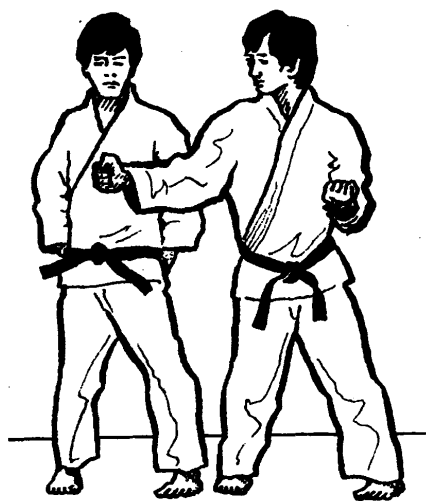
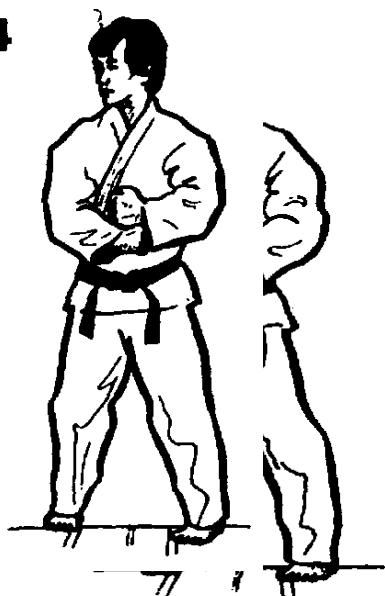
(Удар в сторону тыльной частью кулака в стойке санчин дачи)

1. Примите левостороннюю стойку санчин дачи, поместите оба кулака пальцевой стороной к себе перед солнечным сплетением. Правый кулак находится выше левого.

2 и 3. Нанесите удар тыльной частью правого кулака в сторону в горизонтальной плоскости на уровне солнечного сплетения. В момент нанесения удара немного подтяните вверх вправо левый кулак, который должен почти касаться корпуса.

4. Верните кулак правой руки к солнечному сплетению, но при этом теперь он должен быть ниже левого кулака.

4



Применение **САНЧИН ДАЧИ ШЮТО УЧИ**

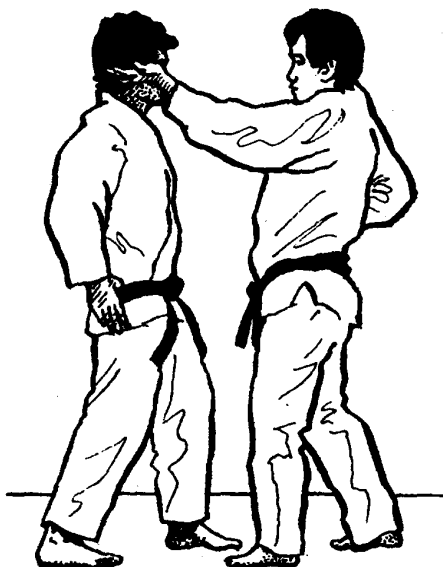
(Удар внешним ребром ладони в положении «рука-меч» в стойке санчин дачи)

1. Примите левостороннюю стойку санчин дачи, поместите открытую правую ладонь позади левого уха, а открытую левую ладонь перед грудной клеткой.
2. Поверните бедра и корпус вправо, а затем резко влево.

3. Нанесите удар справа налево внешним ребром открытой ладони на уровне лица. Движение поворота начинается с бедер и кончается движением кисти. Ладонь обращена кверху. В конце удара ладонь должна быть параллельна полу, а локоть расположен по центральной линии корпуса (вид сбоку). Ударная рука находится на уровне глаз, а левая – сбоку от корпуса. Удар левой рукой делается аналогично. (Этот удар столь же эффективен при выполнении не только в горизонтальной, но и в вертикальной, и в наклонных плоскостях. – *Прим. пер.*)

3





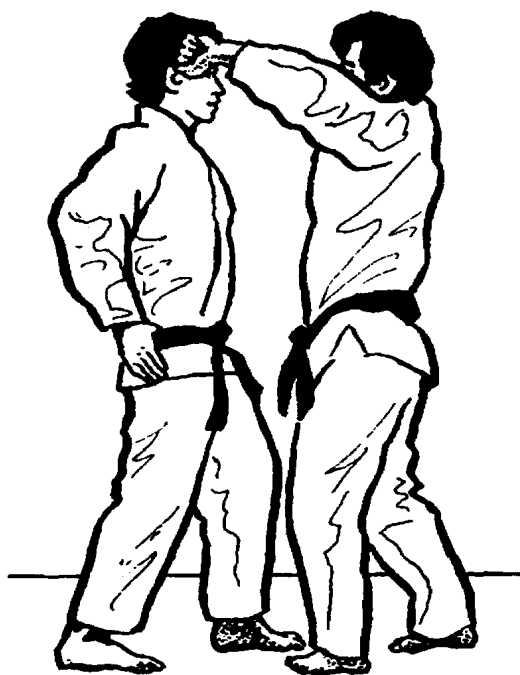
Вид сбоку, Правильное положение

САНЧИН ДАЧИ ФУРИ УЧИ

(Круговой удар кулаком в стойке санчин дачи)

1. Примите левостороннюю стойку санчин дачи, поместите левый кулак перед лбом (он должен быть немного правее центральной линии лба).
 2. Поверните бедра вправо и занесите правый кулак за спину.
 3. Вытолкните вперед правое бедро, а левую руку переместите в положение хики тэ.
 4. Выполните круговой хлесткий удар правым кулаком.
 5. Нанесите удар костяшками кулака на уровне лица.
- Удар левой рукой делается аналогично.

3



Применение

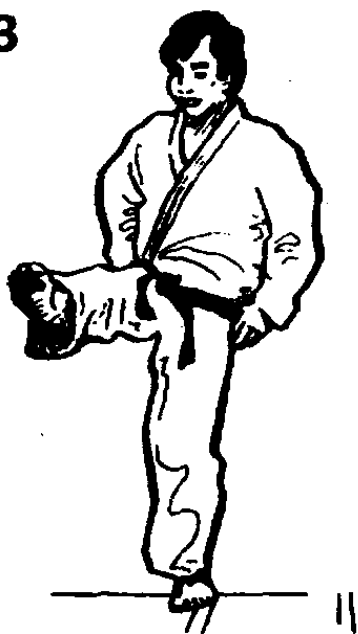
ХЭЙКО ДАЧИ КОГАН ГЭРИ

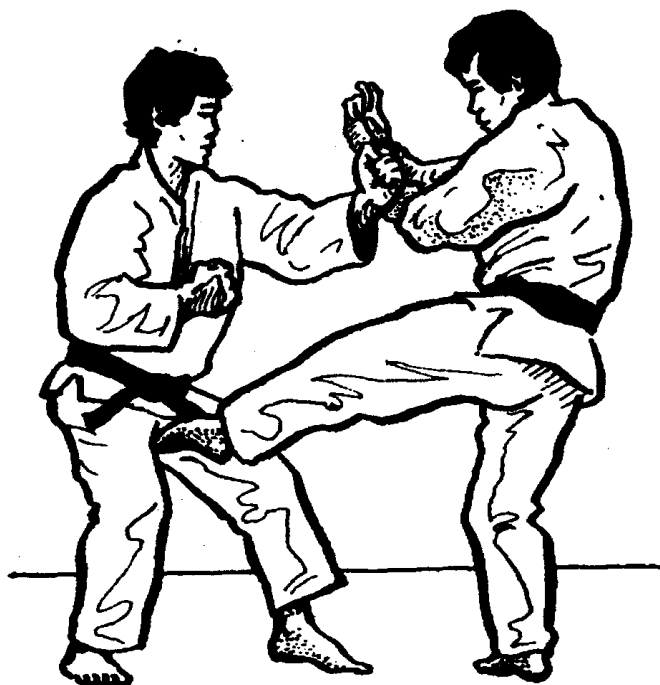
(Удар подъемом стопы на нижнем уровне в стойке хэйко дачи)

1. Примите положение хэйко дачи кэри но камаэ.
2. Поднимите правое колено до уровня пояса, носок оттянут вниз.
3. Распрямите правую ногу и нанесите удар подъемом стопы на уровне паха.
4. Верните ногу в положение, показанное на рисунке 2, выполнив движение «хики аши». Затем вернитесь в исходное положение, показанное на рисунке 1. Повторите это же движение левой ногой.

Несмотря на то, что этот удар обычно наносится в пах, во время тренировки рекомендуется выполнять его как можно выше. При этом эффективность удара только возрастет.

3



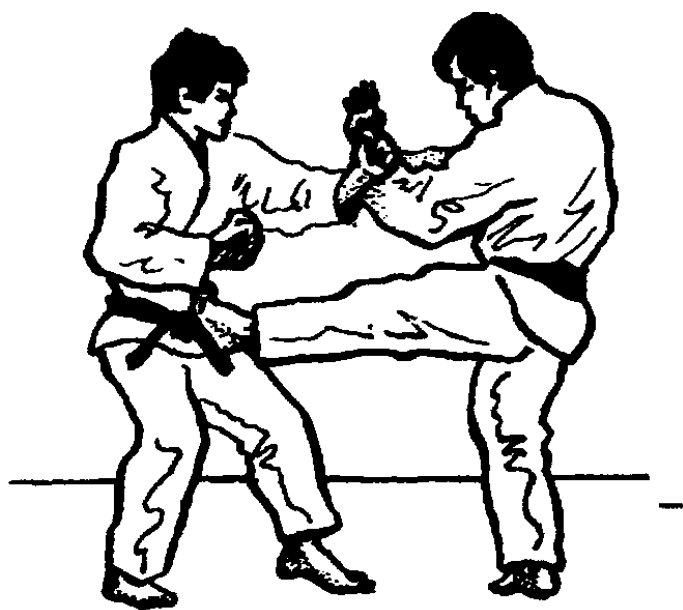


Применение
ХЭЙКО ДАЧИ МАЭ ГЭРИ

(Прямой передний удар ногой в стойке хэйко дачи)

1. Примите положение хэйко дачи кэри но камаз.
2. Поднимите правое колено как можно выше, носок направлен вперед.
3. Распрямите ударную ногу и нанесите удар.
4. Верните ногу в исходное положение движением хики аши.

4



Примечание 2

ХЭЙКО ДАЧИ КАНСЭЦУ ГЭРИ

(Удар ребром стопы по коленному суставу в стойке хэйко дачи)

1. Примите положение хэйко дачи кэри но камаэ.

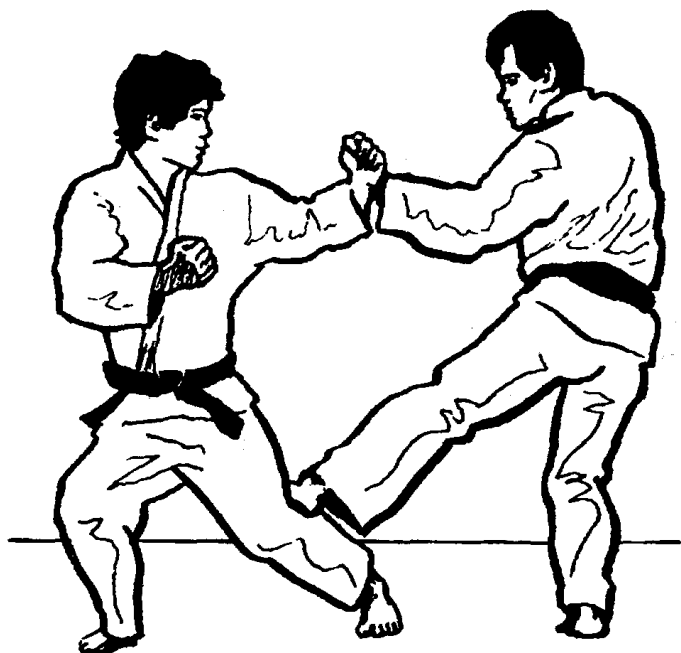
2. Поднимите колено правой ноги и поместите правую стопу перед левым коленом, при этом большой палец ноги должен быть натянут на себя, а остальные пальцы – оттянуты вниз.

3. Натяните стопу на себя и нанесите удар ребром стопы, а именно участком между основанием мизинца и пяткой.

4. По завершении удара верните ногу в положение хики аши, как показано на рисунке 2.

3



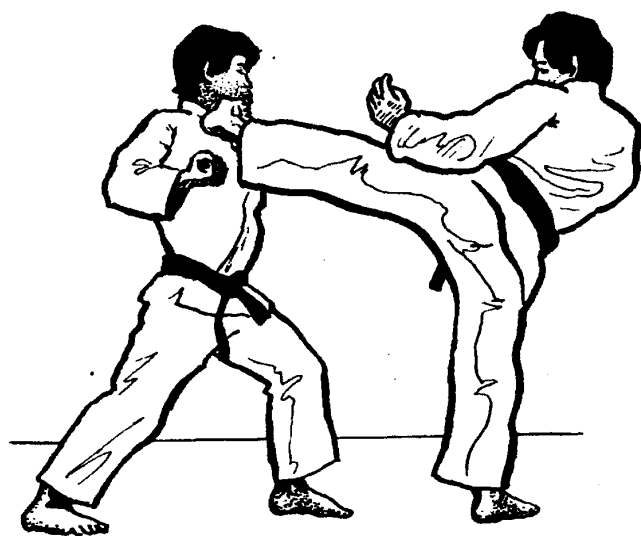
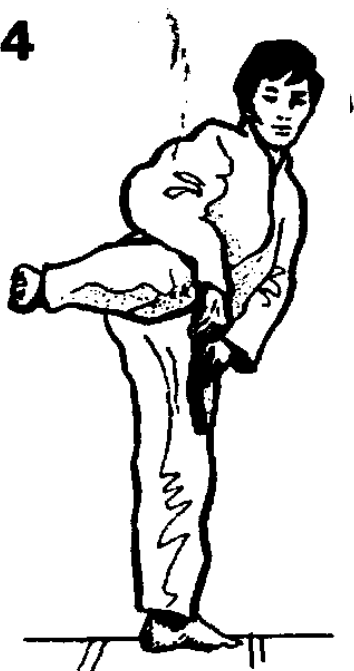


Применение
ХЭЙКО ДАЧИ ЁКО ГЭРИ

(Круговой удар ногой в стойке хэйко дачи)

1. Примите положение хэйко дачи кэри но камаэ.
2. Поднимите правую ногу как можно выше так, чтобы бедро было направлено под углом вперед и вверх. (В этом положении колено, а точнее биссектриса угла между голенью и бедром, должно быть направлено точно в предполагаемую цель. В этом смысле рисунок 2 не очень удачен. – *Прим. пер.*) Пальцы и вся стопа до предела оттянуты на себя.
3. Выпрямите правую ногу и нанесите удар подпальцевой подушечкой.
4. Возвратите ногу в исходное положение движением хики аши и повторите удар левой ногой.

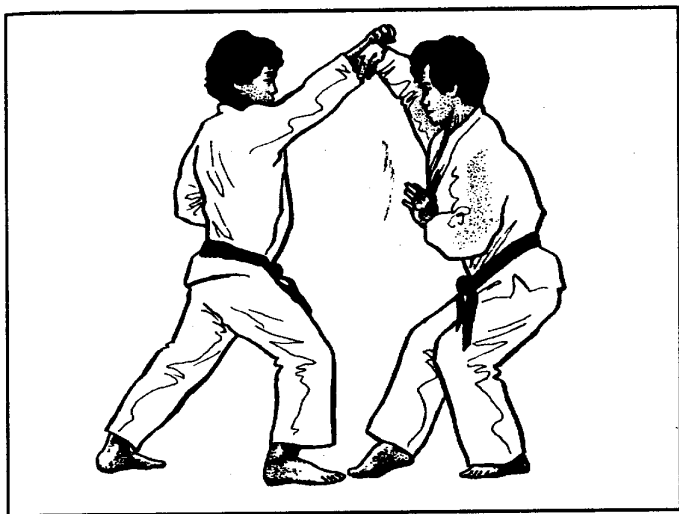
4



Применение
НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ФОРМЫ



После того как ученик годзю изучил тринадцать основных форм блоков и ударов руками и ногами в кихон № 1, он переходит к изучению более сложных программ, а именно – кихон идо (базовые перемещения, или базовые приемы в движении), якусоку кумитэ (обусловленный спарринг), а также ката и кумитэ. Для того чтобы читатель этой книги лучше понял то, что преподается ученикам на продвинутых этапах изучения годзю, мы приводим здесь в качестве примера только 25 форм, которые представляют собой отдельные движения ката годзю.



НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ФОРМЫ

КРЕДИТИВНИ ПЕРЕВОД					
Кредитивна единица					

(защиты)					
Кайтун	ручная защита				
Випити	ребром ладони				
Кипити	изнутри				
Ковидзун	ручной блок				
Ковидзун	ручной блок				
Капикун	ручной блок обеими руками				
укэ					
Вукива	«бочка»				
Сукена	ручной блок				
Кайтун	с использованием ладони				
Капикун	«журовла журавля»				
Кипити	ручная защита				
Капикун	ручной стороной ладони				
Капикун	ручной				
руками					
Капикун	ручной снизу вверх				
Капикун	ручной согнутой рукой на очень близкой дистанции				
Кайтун	ручной ребром открытой ладони				
Кайтун	ручной пальцами («рука-копье»)				
Капикун	ручной в положении «рука-молот»				
Капикун	ручной («колесоподобный») удар				
Капикун	ручной				
ногами					
Сукена	ручной стопы				
Сукена	ручной стопы) вниз				
Сукена	ручной назад (с вращением)				
Капикун	ручной				

МАВАШИ УКЭ (Круговая защита)

(Это движение является уникальным для годзю-рю. В других стилях каратэ-до оно имеет другие названия. В принципе – это защита (блок), проводимая одновременно на двух уровнях – в данном конкретном случае на верхнем уровне (дзёдан) и нижнем уровне (гёдан). Это движение уходит корнями в китайский стиль «пан-гай-нун», который изучал Тёджун Мяги в Китае. Оно очень типично для таких стилей ушу (кунг-фу), как «хун-гар», «хоп-гар», «пакуа-цюань», и некоторых других. – *Прим. пер.*)

Данный прием – один из наиболее значимых блоков в

школе годзю-рю. Обе руки описывают дугу в 270° , таким образом составляя полный круг. Приведенные здесь рисунки показывают форму выполнения маваши укэ в стойке санчин дачи, то есть санчин дачи маваши укэ.

1. Сделайте шаг вперед в правостороннюю стойку санчин дачи и поместите правое предплечье под левым локтем ладонью вниз.

2. Начните выполнение маваши укэ обеими руками, при этом пальцы обеих кистей должны быть вытянуты. Пальцы левой кисти должны указывать на цифру 9 условного часового циферблата, а пальцы правой кисти должны указывать на цифру 3 условного часового циферблата.

3. Поверните оба предплечья против часовой стрелки с одинаковой скоростью.

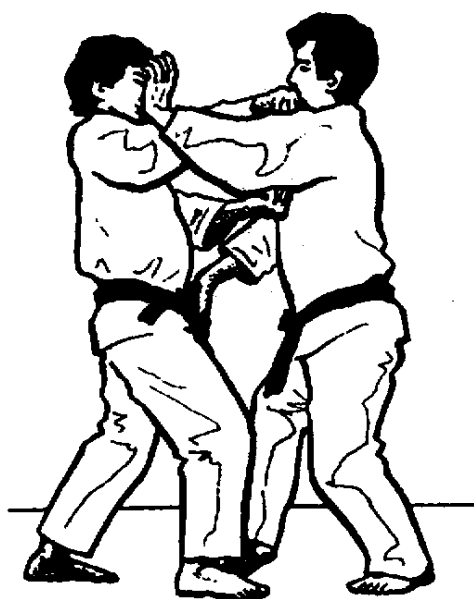
4. Кончики пальцев обеих рук должны следовать по воображаемой круговой траектории вплоть до момента достижения конечного положения.

5. В этом положении пальцы левой руки должны быть направлены на цифру 12 условного циферблата, а пальцы правой руки – на цифру 6.

6. После выполнения собственно блока сделайте «нидан моротэ тэйшэ учи» – удар тыльными сторонами ладоней вперед, одновременно прижимая (приближая) локти обеих рук к телу (к ребрам). Целями удара маваши укэ являются те же, что и для тэйшэ атэ.



6



Вид сбоку, ~~Практическое~~ положение

КАКЭ УКЭ

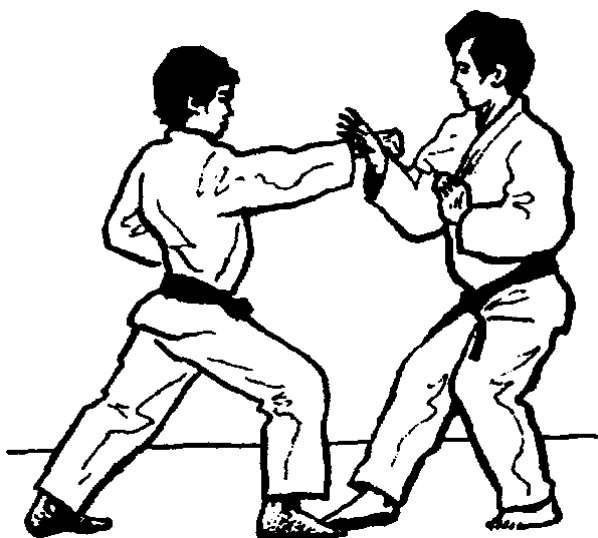
(Зацепляющая защита)

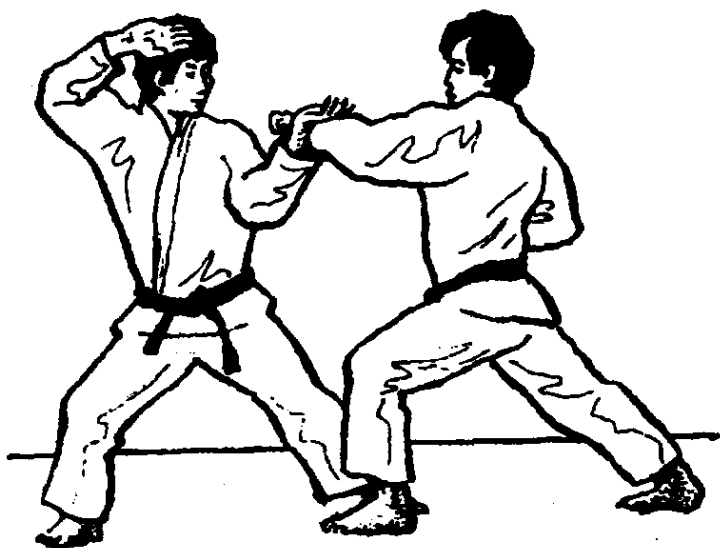
Основным инструментом выполнения какэ укэ является кисть в положении «рука-меч», а также внешняя сторона запястья, используемая для зацепления ударной конечности противника.

1. Примите правостороннее положение сан-чин дачи какэ укэ но камаэ.
2. Правое предплечье проходит под левым.
3. Завершите блок зацепляющим движением правой кисти.



*Вид сбоку, конечное
положение*





Применение 2

Альтернативное применение. Блок какэ укэ может выполняться и внутренней (со стороны большого пальца) стороной запястья. При правильном применении он так же эффективен, как и предыдущий (рисунок применения 2).

ШЮТО УКЭ

(Защита ребром ладони)

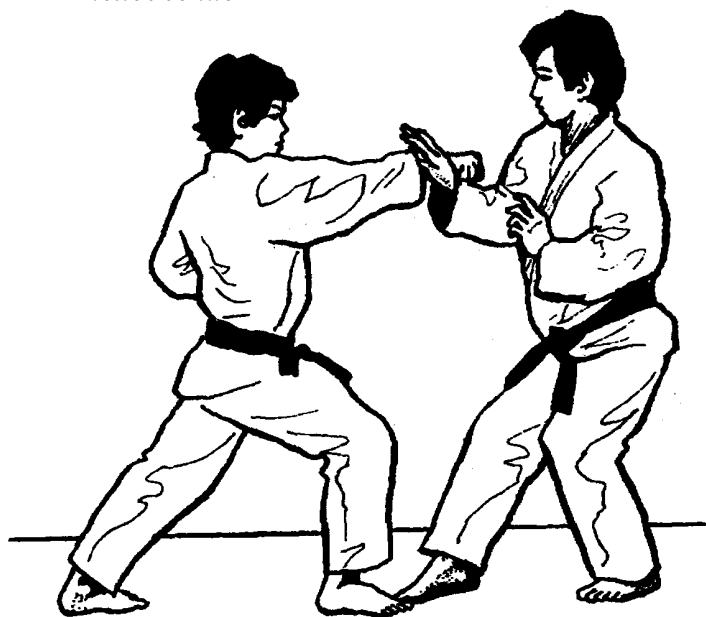
В конечной фазе этого блока положение кистей и предплечий такое же, как в конечной фазе какэ укэ. Но в отличие от какэ укэ, отклоняющей удар противника зацепляющим движением, шюто укэ используется просто для отбива атаки.

1. Примите правостороннюю позицию санчин дачи шютр укэ но камаэ, поместите открытую правую ладонь у левого уха.
2. Начиная блок, разверните правое предплечье.
3. Завершите блок ударом шюто.

Внимание: ладонь и предплечье должны быть на одной прямой.



*Вид сбоку, конечное
положение*



*Применение
УЧИ УКЭ*

(Защита изнутри)

В этом движении используется нижняя (со стороны мизинца) часть предплечья. Движение совершается снаружи внутрь.

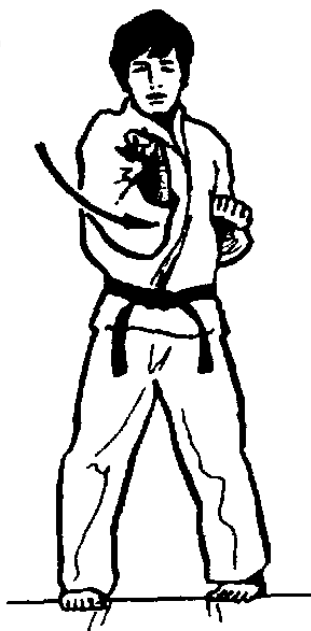
1. Примите положение нэко аши дачи нэко аши но камаэ.

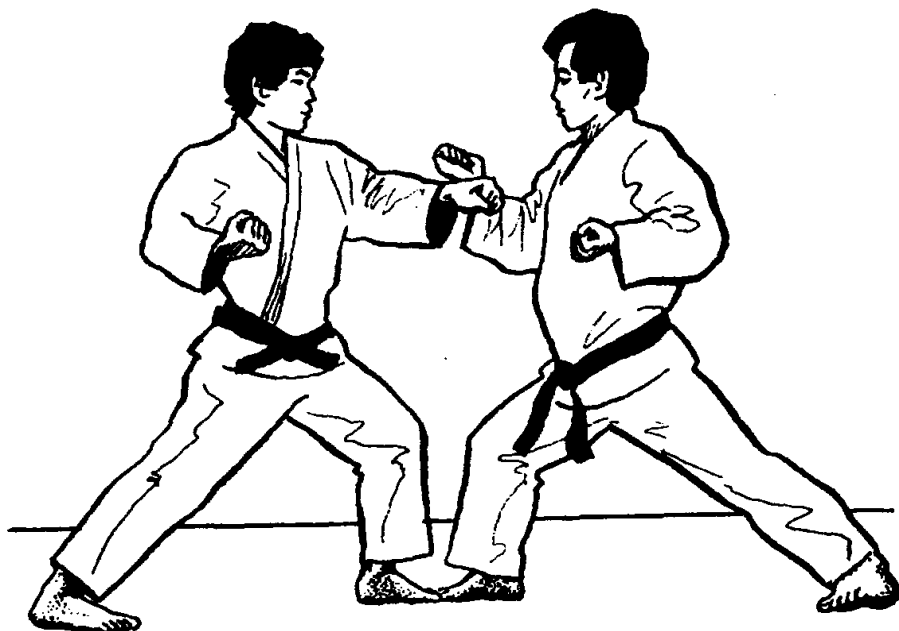
2. Перейдите в стойку санчин дачи и поднимите правый локоть.

3. Выполните блок нижней частью предплечья, приводя локоть к центральной вертикальной линии корпуса.

(Вероятно, в книге допущена ошибка, поскольку на рисунках изображена защита чюдан удэ сото укэ, то есть не защита изнутри, а наоборот, защита снаружи внутрь. – *Прим. пер.*)

3





Вид сбоку, конечное положение

СОЭ УКЭ

(Соединенный блок)

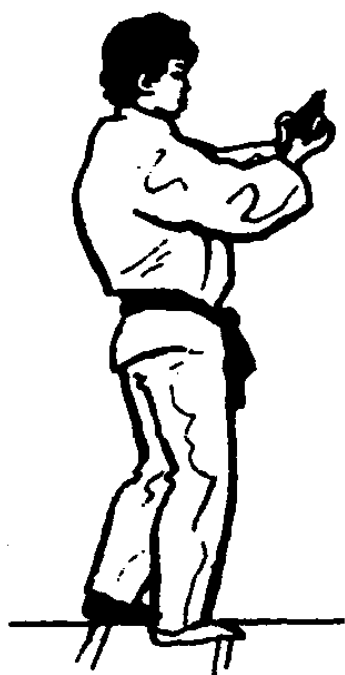
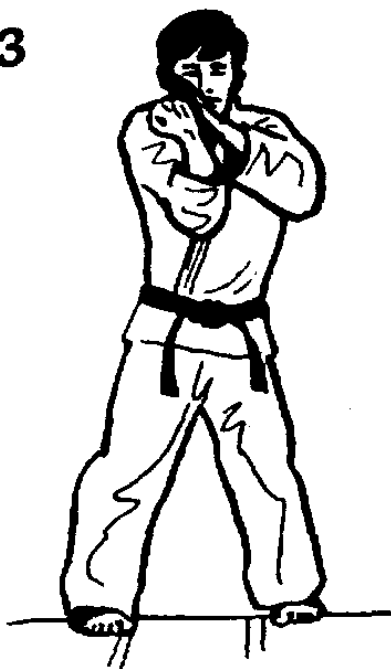
Движение соэ укэ такое же, как и ёко укэ, – блок предплечьем на среднем уровне, который включен в последовательность кихон идо № 1. Однако в соэ укэ вторая рука используется для усиления защиты в случае очень сильного удара.

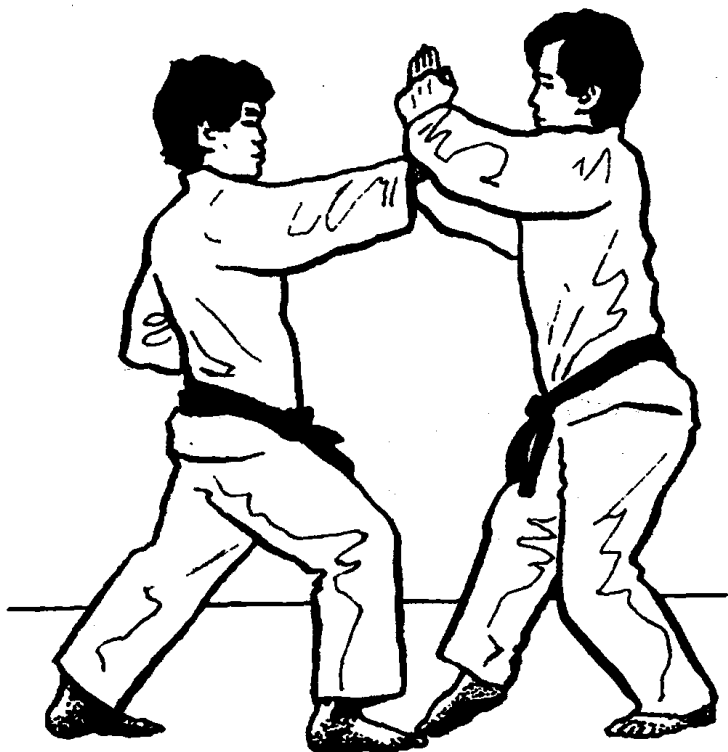
1. Примите положение правостороннего сан чин дачи соэ укэ но камаэ.

2. Начните блок правым кулаком, при этом левая ладонь должна быть плотно прижата к нижней стороне правого кулака.

3. По окончании блока локоть правой руки должен быть плотно прижат к корпусу, а левая ладонь – по-прежнему прижата к правому кулаку.

3





Вид сбоку, конечное положение
 ДЗЮДЗИ УКЭ
 (X-образный блок)

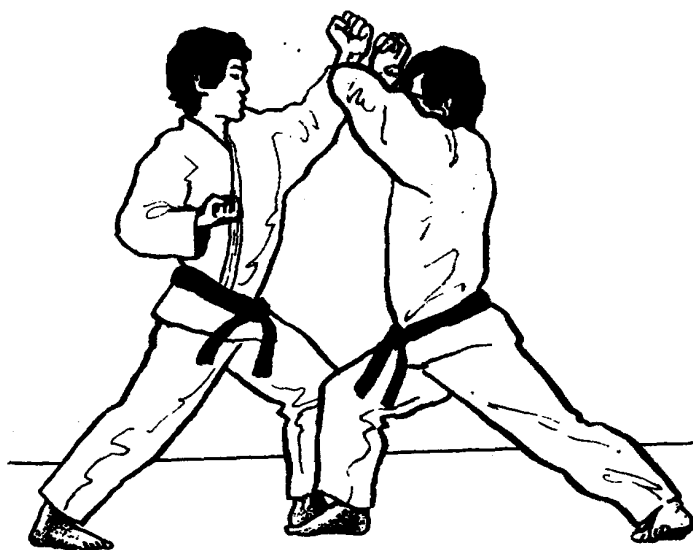
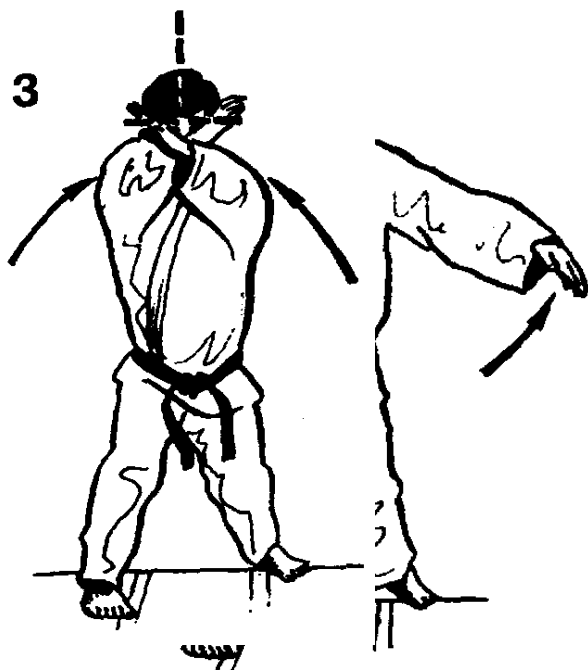
При выполнении этого движения открытые ладони обеих рук образуют букву «X» на уровне лица. Блок осуществляется запястьями.

1. Из правосторонней стойки дзэнкуцу дачи вытяните руки вниз и немного в сторону от корпуса.

2. Выполните круговое движение обеими руками вверх, закончив блок скрестным положением рук перед глазами. Обе ладони как бы образуют букву «X».

(Траектории движения рук на рисунках 2 и 3 соответствуют редко выполняемой и в общем малоэффективной форме дзюдзи укэ, а именно сото дзюдзи укэ. Чаще это движение выполняется по траектории изнутри снизу вверх. — Прим. пер.)

3



Вид сбоку, конечное положение
МОРОТЭ КАКЭ УКЭ

(Защепляющий блок обеими руками)

Обе руки одновременно выполняют защит; какэ укэ.

1. Исходное положение – правосторонняя стойка санчин

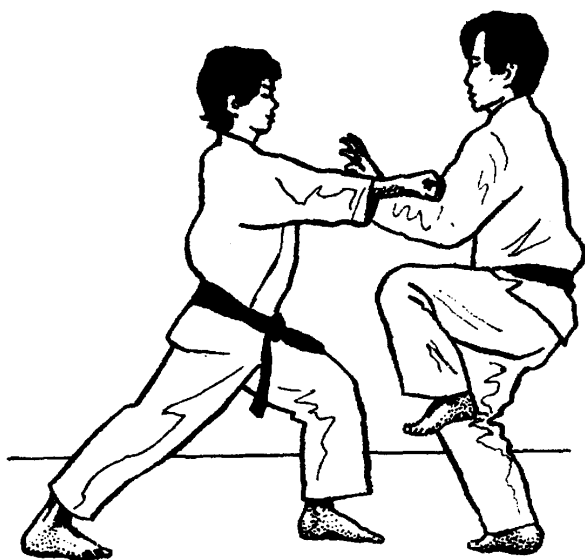
дачи какэ укэ но камаэ.

2. Защита начинается движением какэ ук обеих рук, которые скрещиваются на уровне груди.

3. Оттяните обе руки к грудной клетке.

Траектория движения должна быть круговой а никоим образом не ломаной линией. Тогда вы сможете захватить руки противника и «натянуть» его на себя.

3



Применение

ЧО УКЭ

(Защита «бабочка»)

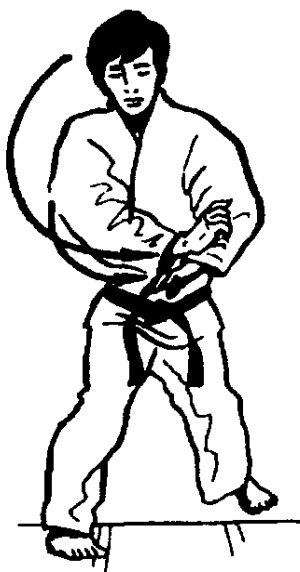
Это одна из современных защитных форм, не встречающихся в классических ката годзю-рю. Она была создана прежде всего для применения в кумитэ.

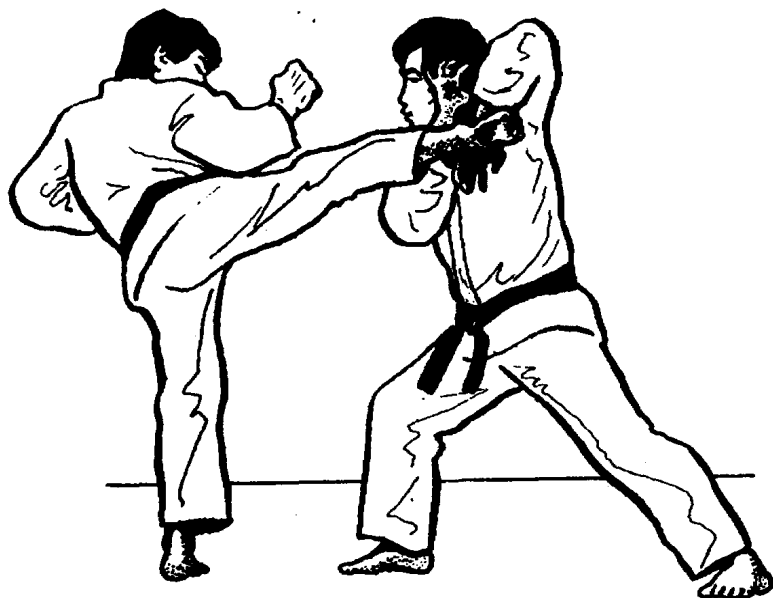
1. Исходное положение – правосторонняя стойка дзэнкуцу дачи, положение рук – как показано на рисунке 1.

2. Поднимите правую руку и поместите ладонь левой руки под локоть правой.

3. Защита выполняется движением обеих рук справа налево и сверху вниз по круговой траектории. В конечном положении запястья скрещены, что по форме напоминает летящую бабочку.

3





Вид сбоку, конечное положение

СУКУИ УКЭ

(«Сметающий» блок)

Эта защита также была создана для кумитэ, она осуществляется одновременно нижней частью открытой ладони и предплечьем.

1. Примите положение нэко аши дачи нэко аши но камаэ.
2. Перейдите в правостороннюю стойку санчин дачи, немного развернув правое бедро наружу, отведите обе руки к правой стороне грудной клетки.
3. Быстро и резко поверните бедра и таз справа налево, одновременно выполняя сметающую защиту правой рукой. Левая рука оттягивается в положение с левой стороны грудной клетки движением хики тэ.

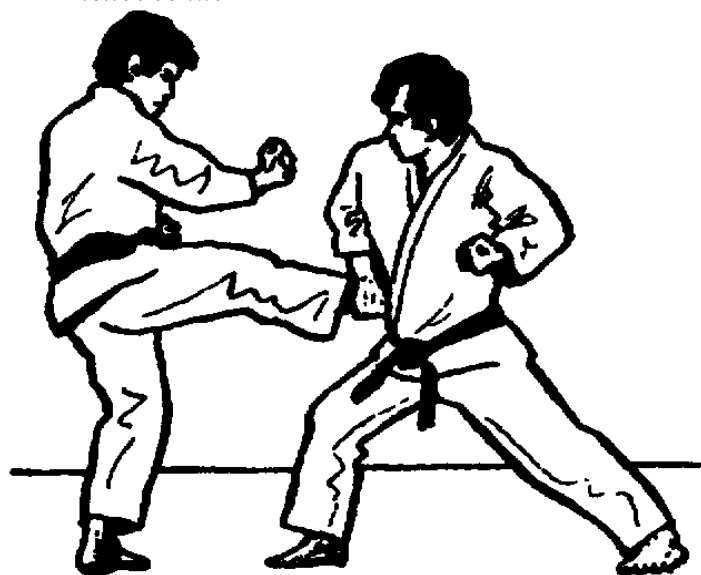
Блок применяется для отбива или подбива голеностопного сустава ударной ноги противника.

Альтернативное применение: в зависимости от того, какой ногой противник атакует, сукуи укэ может выполняться не только по траектории снаружи внутрь, но и изнутри наружу.

(Последнее также зависит от того, намереваетесь ли вы выполнить защиту, «открывающую» или «закрывающую» противника. – *Прим. пер.*)



*Вид сбоку, конечное
положение*



*Примечание 2
ТЭЙШЕ УКЭ
(Защита основанием ладони)*

Показанные на рисунках блоки используются в основном в ката и обычно не применяются в базовых упражнениях кумитэ.

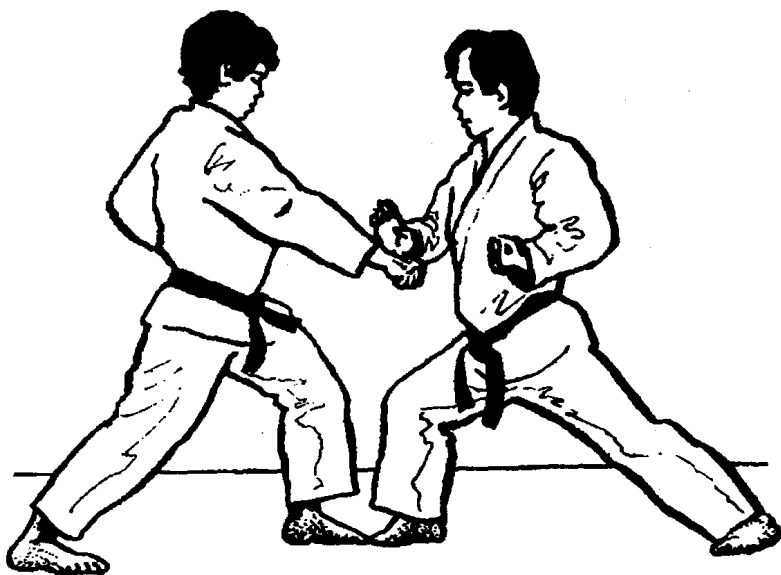
(С этим утверждением автора согласиться трудно. Практически все многочисленные варианты этого блока очень часто используются и в базовом кумитэ, и в свободном спарринге. – *Прим. пер.*)

Блок осуществляется частью основания ладони со стороны мизинца. Исходное положение – правостороннее санчин дачи тэйшэ укэ но камаэ. Обратите внимание на то, что передняя рука не выпрямляется полностью, локоть согнут и расположен перед корпусом.

(Здесь описан и показан только один из многих вариантов выполнения этого блока. – *Прим. пер.*)



Вид сбоку



Применение

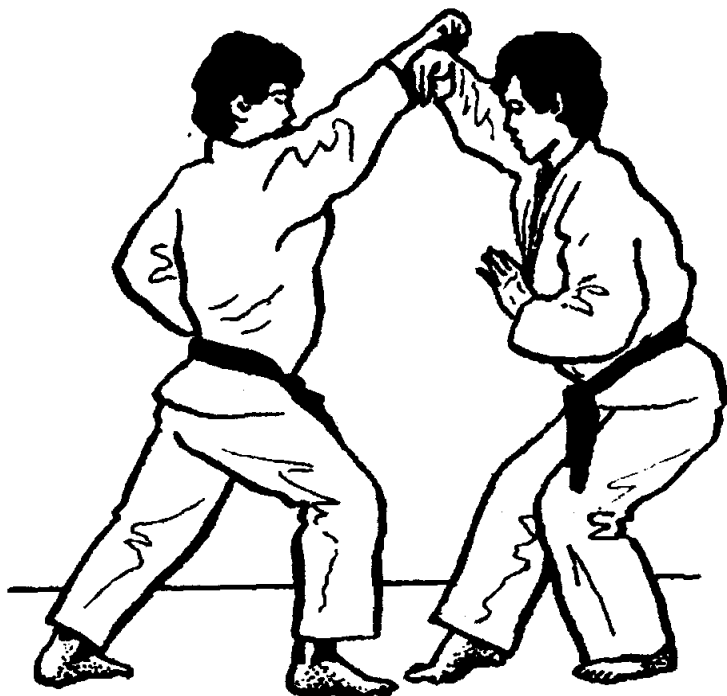
КАКУТО УКЭ

(Защита запястьем в форме «голова журавля»)

В какуто укэ блок осуществляется верхней стороной сильно согнутого запястья. Большой палец должен быть прижат к сложенным вместе среднему и безымянному пальцам.

Исходное положение – правостороннее сан-чин дачи какуто укэ но камаэ. Так же, как и в тэйшё укэ, локоть должен быть согнут и расположен перед корпусом. Защита проводится движением снизу вверх по атакующей руке противника.

(Здесь описан и показан только один из многих вариантов выполнения этого блока. – *Прим. пер.*)

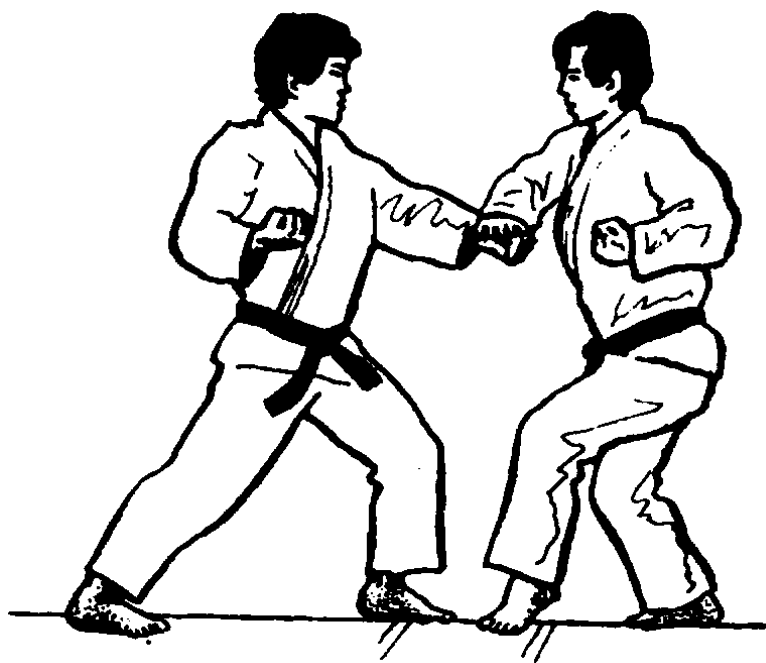


Виды борьбы Применение
ОСАЭ УКЭ

(«Давящая» защита)

Эта защита проводится быстрым, как бы давящим движением ладони в положении «рука-меч» сверху вниз. Поворот плеча сочетается с движением кисти сверху вниз.

Исходное положение – правостороннее санчин дачи осаз укэ но камаэ. Рука совершает движение наискосок вниз, при этом предплечье и распрямленная ладонь остаются параллельными полу.

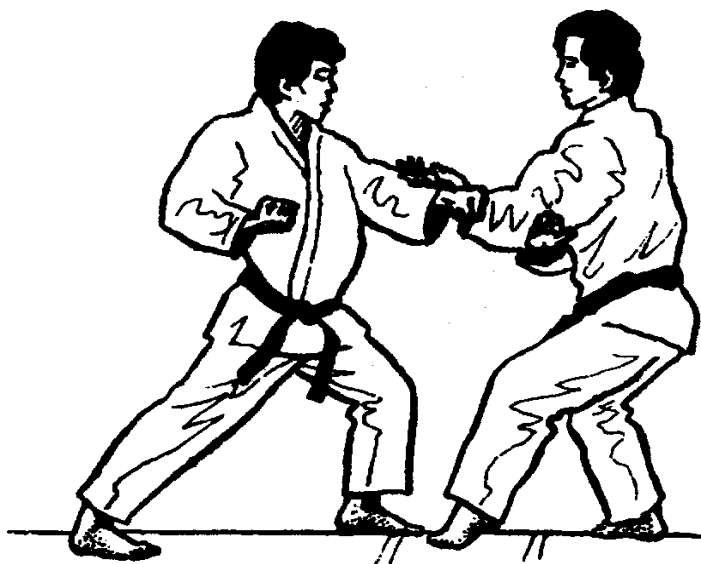


Вид со стороны

*Применение
УРА УКЭ*

(Защита тыльной стороной ладони)

Открытая ладонь в положении «рука-меч» внешней стороной, надавливает на ударную руку противника. Вторая рука играет роль оси вращения правого предплечья. Исходное положение – правостороннее санчин дачи ура укэ но камаэ. Согните локоть и держите ладонь параллельно полу.



Вид спереди

Применение

УДАРЫ

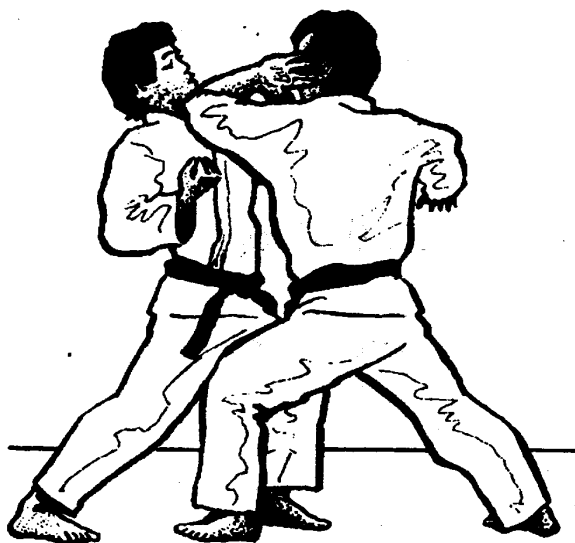
Все удары локтями в годзю-рю изучаются только после того, как ученик овладел всеми формами кихон идо. Здесь показаны пять форм, выполняемых в статических стойках. Они классифицированы по направлениям удара.



МАЭ ХИДЗИ АТЭ

(Удар локтем вперед)

В этой форме локоть движется снизу вверх в направлении подбородка или солнечного сплетения противника. В конечной фазе кулак ударной руки расположен у уха, а локтевой сустав – прямо перед лицом.



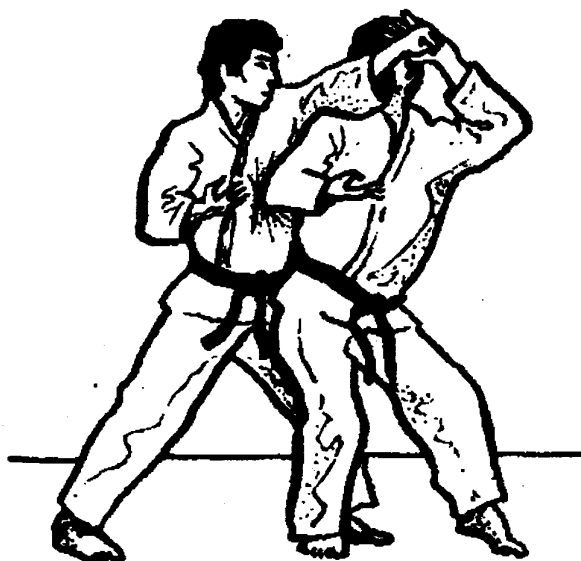
Видовиряди
МАВАШИ ХИДЗИ АТЭ
 (Круговой удар локтем)

В этом приеме используется энергия поворота таза и бедер, а также движения плеча вперед. Цели удара – челюсть, висок, ребра или солнечное сплетение. Предплечье и кулак должны быть плотно прижаты к плечу. Тыльная сторона кулака направлена вверх.



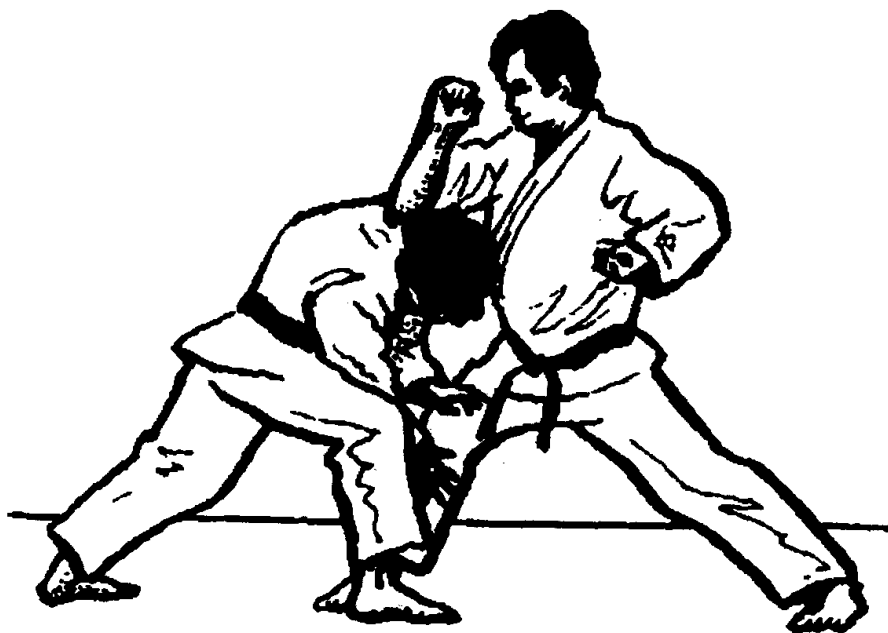
Вид спЕрраденение
УШИРО ХИДЗИ АТЭ
(Удар локтем назад)

При выполнении уширо хидзи атэ рука совершает такое же движение, как при хики тэ после выполнения удара сэйкэн цуки. Тыльная сторона кулака направлена вниз, а предплечье параллельно полу.



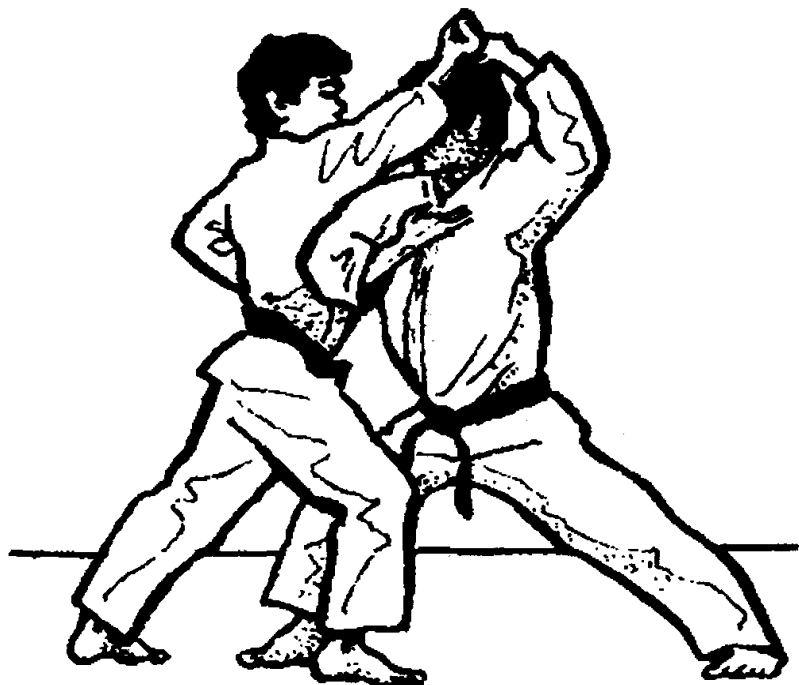
Вид спЕрраденение
ОТОШИ ХИДЗИ АТЭ
(Удар локтем вниз)

При этом ударе локоть движется по вертикали сверху вниз. Целями могут быть шея, ключица, позвоночник и голова. Обычно он применяется тогда, когда противник наклонился вперед.



Вид сзади
 ЕКО ХИДЗИ АТЭ
 (Удар локтем в сторону)

Для выполнения этого удара следует поднять локоть в сторону, тыльная сторона кулака ударной руки направлена вниз. Он выполняется на очень близкой дистанции, а его амплитуда ограничена подвижностью плечевого сустава.



Види передие
АГЭ ЦУКИ

(Удар кулаком снизу вверх)

Этот удар используется только на очень близкой дистанции. Движение агэ цуки – это как бы удар отоши хидзи атэ, но в противоположном направлении. Часто оба эти удара применяются в связке. Поднимая правое предплечье вверх, держите его вертикально, параллельно корпусу. Другая рука должна быть готова блокировать любой контрудар противника в лицо или грудь. В основном целью агэ цуки является подбородок.

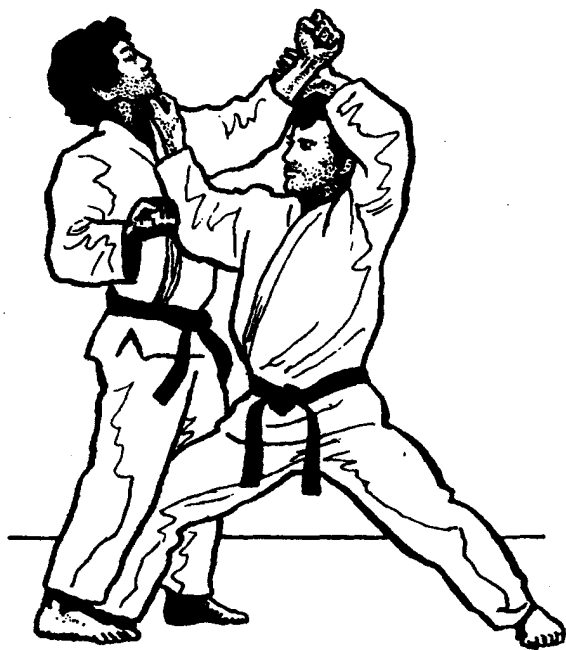
1. Находясь в положении шико дачи агэ цуки но камаэ, напрягите правую руку. Пальцевая сторона правого кулака обращена к плечу. Левая рука находится в защитном положении перед лбом.

2. Выполните удар правой рукой снизу вверх в подбородок противника, одновременно опуская левую руку в защитное положение на уровне своего солнечного сплетения. Кулак ударной руки сложен в положение сэйкэн, ударной поверхностью служат первые суставы указательного и среднего пальцев.

3. После удара правая рука возвращается обратно вниз по

той же вертикальной траектории.

3



КАГИ ЦУКИ

(Удар в сторону согнутой рукой на очень близкой дистанции)

Это также удар кулаком в положении сэйкэн. Он наносится в горизонтальной плоскости под углом в 90° и выполняется тогда, когда противник находится сбоку от вас.

1. Исходное положение – левостороннее санчин дачи каги цуки но камаэ.

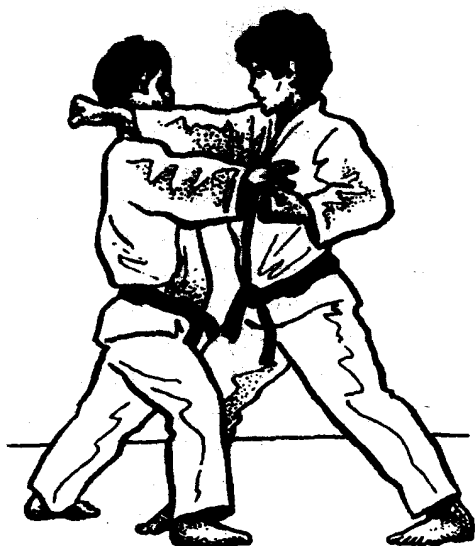
2. Оставаясь в левосторонней стойке санчин дачи, выполните удар справа налево.

Применение: из любой левосторонней стойки (нэко аши дачи или санчин дачи) разверните левую ногу против часовой стрелки на 270° . Однако корпус при этом поворачивается только на 90° .

(Это движение ног описано здесь не совсем понятно. Возможно, имеется в виду скрестный шаг левой ногой влево назад, как бы для поворота влево на 180° с промежуточным положением коса дачи – обратное повороту при перемещениях вперед в стойках нэко аши дачи или санчин дачи. В таком случае полностью используется энергия поворота поясницы, таза и бедер, и удар становится очень мощным. – *Прим. пер.*)



Вид сбоку



Применение

ХАЙТО УЧИ

*(Удар внутренним ребром открытой ладони в положении
«рука-меч»)*

Сила удара хайто учи полностью зависит от быстрого и резкого поворота поясницы, таза и бедер. Этот удар часто используется в кумитэ, поскольку может быть выполнен в любом направлении.

1. Исходное положение – левостороннее санчин дачи хайто учи но камаэ. Отведите правое бедро назад.

2. Резко поверните таз вперед влево и начните удар хайто учи правой рукой вперед влево по круговой траектории. Локоть ударной руки остается несколько согнутым.

3. Завершите удар внутренним ребром ладони. Ладонь остается параллельной предплечью в большинстве случаев.



*Вид сбоку, конечное
положение*



Применение 2 **УКИТЭ ЦУКИ**

(Удар проникающими пальцами – «рука-копье»)

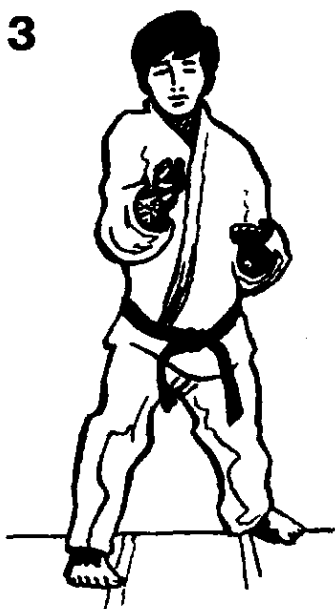
Этот удар обычно наносится в горло или солнечное сплетение противника. Движение ударной руки такое же, как и в сэйкэн цуки. (Точнее, почти такое же, поскольку в этом движении, в отличие от сэйкэн цуки, ударное предплечье пронизывается не на 180, а на 90°. – *Прим. пер.*)

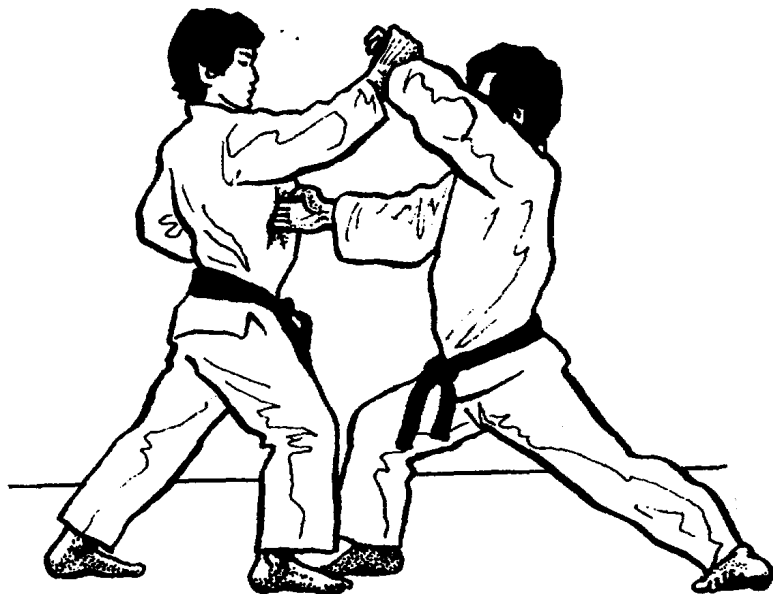
1. Исходное положение – правосторонняя стойка дзэнкуцу дачи, правая ударная рука находится с правой стороны грудной клетки.

2. Начинайте прониравать предплечье после того, как локоть ударной руки выйдет из плоскости передней поверхности корпуса.

3. Удар завершен тогда, когда средний палец правой руки достигает солнечного сплетения противника.

3





Вид сбоку, конечное положение
ТЭЦУИ УЧИ

(Удар кулаком в положении «рука-молот»)

Так как в тэцуи учи удар наносится сверху вниз, то он применяется в тех случаях, когда стойка противника ниже вашей. На рисунках тэцуи учи выполняется с подсечкой. Однако если, как это показано на рисунке применения 1, противник находится в высокой стойке, тэцуи учи может быть выполнен по его лбу (то есть сверху вниз и прямо вперед по вертикальной траектории. Вообще-то этот удар может выполняться практически в любом направлении и в любой плоскости. — *Прим. пер.*). На рисунке применения 2 показано выполнение тэцуи учи сверху вниз, как это делается в ката.

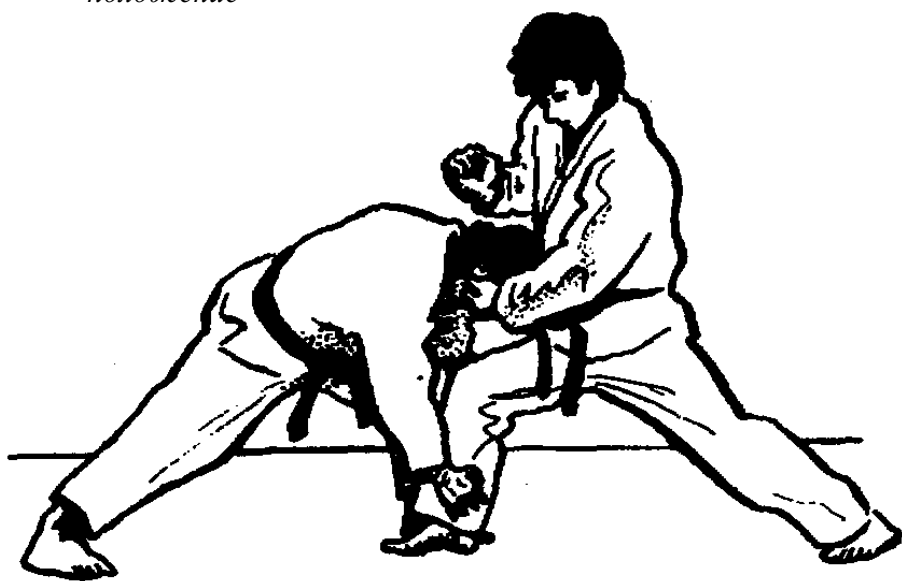
1. Примите правостороннее санчин дачи тэцуи учи но камаэ. Правая рука в согнутом положении поднята кверху.

2. Проведите правой ногой подсечку под переднюю ногу противника.

3. Выполните удар по центру лба противника.



*Вид сбоку, конечное
положение*



Применение 2

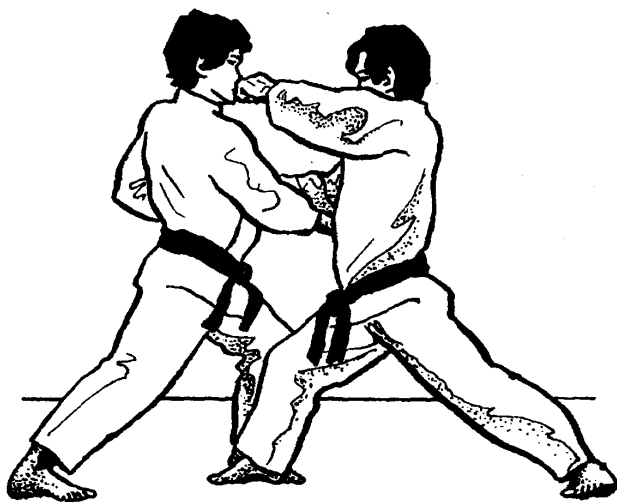
МАВАШИ ЦУКИ

(Круговой, «колесоподобный», удар)

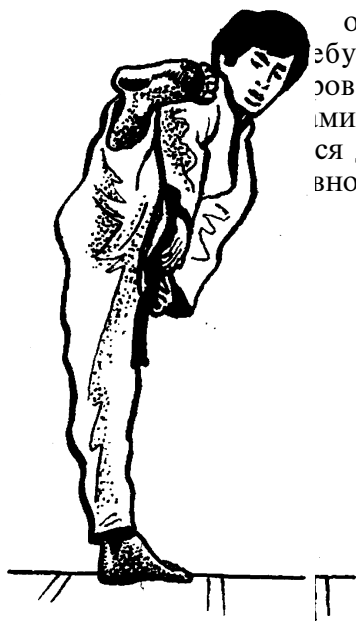
Этот прием является комбинацией ударов сэйкэн цуки и

шита цуки. Кроме того, в этом случае движение шита цуки может служить блоком.

1. Исходное положение – правосторонняя стойка санчин дачи, правая рука расположена под левой ладонью вниз. На рисунках 2 и 3 показано выполнение маваши цуки со сжатыми кулаками, а на рисунке 4 – конечное положение.



Применение
УДАРЫ НОГАМИ



освоить технику
зубуется много и
роваться. Двумя
ми эффективности
ся движение колена
вносение.

ХИДЗА АТЭ

(Удар коленом)

Обычно удар коленом выполняется снизу вверх, как движение хики аши перед выполнением прямого переднего удара ногой маэ гэри.

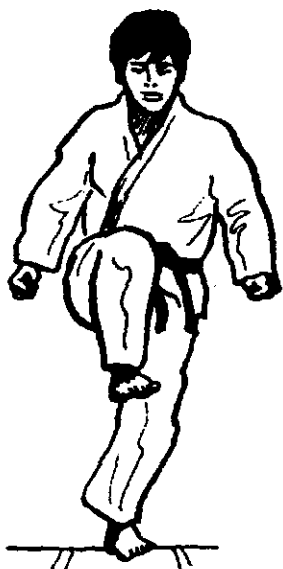
1. Захватите противника обеими руками за волосы или плечи.

2. Выполните удар коленом снизу вверх в пах, брюшной пресс или лицо противника.

3. Подтяните его обеими руками на себя.

(Следует упомянуть и еще одну весьма эффективную разновидность этого удара, а именно маваша хидза гэри. —

Прим. пер.)



Вид сбоку, конечное положение **СОКУТО ГЭРИ**

(Удар ребром стопы)

В этом ударе (часто называемом «ёко гэри». – Прим. пер.) используется ребро стопы точно так же, как в кансэцу гэри (удар ногой в кихон № 1). Удар наносится на среднем или

верхнем уровнях по ребрам, прессу, горлу или шее.

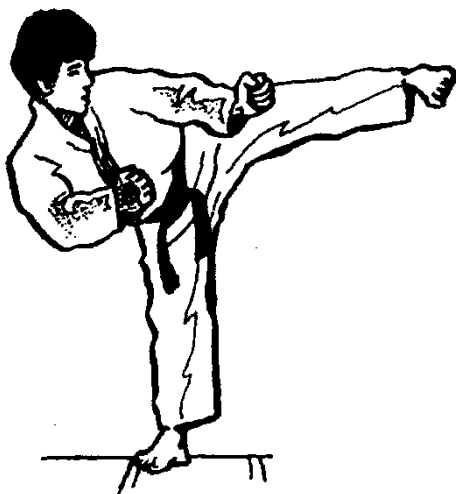
1. Примите левостороннюю стойку нэко аши дачи и положение нэко аши но камаэ.

2. Выполните шаг правой ногой вперед в скрестную стойку коса дачи.

3. Поднимите колено левой ноги.

4. Выполните удар ребром стопы прямо вперед.

4



(К данному объяснению необходимо добавить следующее.

1. Шаг вперед правой ногой на рисунке 2 и переход в положение на рисунке 3 должны быть предельно быстрыми.

2. Биссектриса угла между голенью и бедром ударной ноги в фазе 3 в идеале должна указывать на цель, а плоскость этого угла должна быть предельно близка к вертикальной.

3. При переходе от фазы 2 к фазе 4 необходимо выполнить энергичный поворот таза и бедер. Без него удар будет слабым. Амплитуда поворота и разворот плечевого пояса зависят от разновидности удара и от расстояния до цели.

4. Траектория движения стопы от фазы 3 к фазе 4 может быть как выпуклой вверх, так и вогнутой вниз кривой и даже прямой, но всегда должна оставаться в вертикальной плоскости по центру корпуса.

5. В конечной фазе приема корпус не должен сильно отклоняться назад. Ни в коем случае нельзя полностью выпрямлять колено опорной ноги и отрывать ее пятку от пола, хотя иногда возможен поворот – скольжение на полной стопе. Пальцы ударной ноги до предела оттянуты на себя, а угол

между условной плоскостью ее подошвы и плоскостью пола в момент контакта должен быть минимальным. Вектор удара в момент контакта при идеальном исполнении либо параллелен, либо строго перпендикулярен (в зависимости от двух основных разновидностей этого приема) плоскости пола.

6. Во время выполнения сокуто гэри обе руки обязательно должны сохранять какое-либо из положений камаэ («сэйкэн чюдан камаэ» на рисунках, однако в кумитэ чаще используется «шюто нидан камаэ»).

7. Движение хики аши до положения на рисунке 3 при выполнении сокуто гэри должно быть более резким и энергичным, чем даже сам удар. – *Прим. пер.*)



Применение КЭКОМИ

(Удар – ребром стопы – вниз)

Этот удар является одним из вариантов предыдущего и выполняется по упавшему противнику, обычно после успешно проведенного броска.

1. Поднимите колено правой ноги как можно выше.
2. Опустите правую ногу влево вниз перед коленом опорной левой ноги.
3. Прогибая спину, выполните удар прямо вниз. После выполнения удара вернитесь в исходное положение, показанное на рисунке 1.

3



Вид сбоку, конечное положение
УШИРО ГЭРИ

(Удар ногой назад – с вращением)

Этот удар изучается только на продвинутых этапах обучения, после того как каратэка уже получил достаточный опыт в кумитэ. Он трудно контролируется, поскольку при его выполнении спина атакующего оказывается на мгновение

повернутой к противнику, и, кроме того, во время поворота на опорной ноге очень трудно сохранить равновесие. Здесь на рисунках показан один из многих вариантов уширо гэри.

1. Находясь лицом (точнее, боком. – *Прим. пер.*) к противнику, поднимите заднюю ногу.

2. Резко разверните влево назад таз и бедра так, чтобы ударная нога оказалась обращенной в направлении противника.

3. Нанесите удар пяткой или ребром стопы.

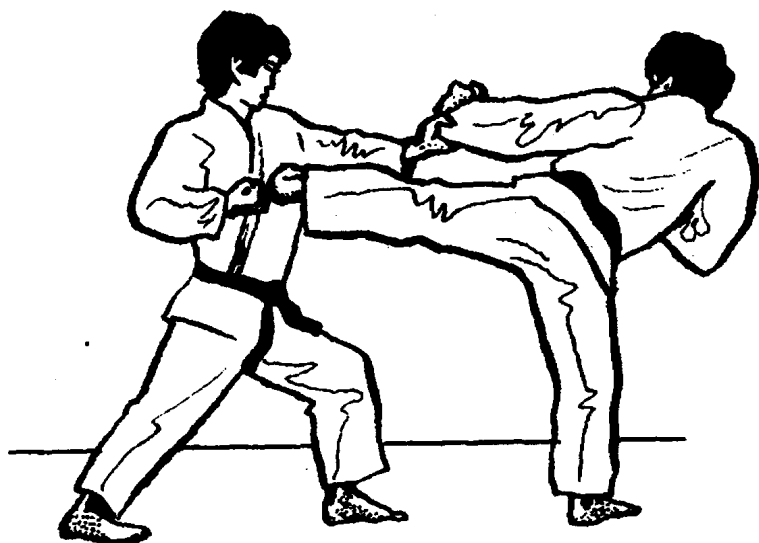
При правильном выполнении уширо гэри может быть весьма эффективным в том случае, если он используется в качестве упреждающего удара до атакующего движения противника.

3



(В большинстве стилей и школ этот удар называется либо ура мавашу гэри, либо уширо мавашу гэри. В историческом, классическом, годзю-рю в «доспортивную» его эпоху это движение отсутствовало, так как в то время даже мгновенный поворот спиной к противнику и «потеря его глаз», то есть упущение его из виду, считалось «подобным смерти» и приравнивалось к безусловному поражению в условных видах кумитэ. Сегодня вследствие своей зрелищности и энергии контакта он является, пожалуй, излюбленным приемом в кинофильмах и отчасти на некоторых соревнованиях. Он исключительно труден в исполнении, весьма опасен не только

для противника, но и для самого атакующего. Кроме того, опытному каратэ-ке с нормальной техникой и реакцией от него сравнительно несложно уйти, слегка увеличив или уменьшив дистанцию (ибо дистанция – а это одно из основных понятий каратэ-до, о чем, к сожалению, не написано в этой книге, – в момент нанесения удара атакующим уже не контролируется), уклониться и защититься, а также контратаковать. Таким образом, эффективность этого удара зависит от очень многих факторов. – *Прим. пер.*)



Шрифт кенканке 2

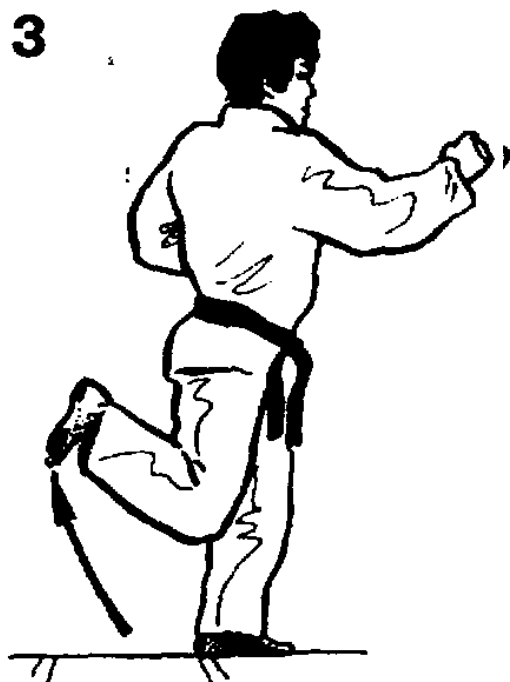
КАКАТО ГЭРИ

(Удар пяткой)

Этот прием применяется тогда, когда противник захватил вас сзади. Удар наносится снизу вверх в пах.

1. Поднимите колено ударной ноги в положение хики аши.
2. Резко ударьте в пол, как если бы вы хотели нанести удар по подъему стопы стоящего сзади вас противника.
3. Резким сгибанием колена нанесите удар пяткой снизу вверх.

3



Применение

ОБ АВТОРЕ

Норими Госэй Ямагучи, старший сын Гогэна Ямагучи, президент Международной ассоциации каратэ-до годзю-кай.



Гогэн Ямагучи преподавал каратэ в университете Рицумэйкан в Киото, когда 29 июня 1935 года родился Госэй. Он начал обучение годзю каратэ у своего отца в возрасте неполных пяти лет.

В 1939 году правительство Японии послало его отца в Маньчжурию, где шесть лет Госэй учился в начальной школе.

После возвращения в Японию в 1945 году семья Ямагучи поселилась в Токио, где Госэй ходил в среднюю школу. В течение всего этого периода он продолжал изучать годзю каратэ под руководством своего отца. Одновременно он изучал дзюдо в Кодокане (международный центр дзюдо в Токио. —), *Прим. пер.*), где со временем получил первую, ступень черного пояса по дзюдо.

Когда Госэй поступил в Университет Такусё-ку для изучения коммерции и русского языка, он решил расширить свои познания в каратэ путем изучения другого стиля. Так он вступил в Клуб сётокан каратэ.

После двухлетнего обучения в Университете Такусёку он перевелся в Университет Мэйдзи Гакуин, где получил в 1956 году степень бакалавра искусств по специальности «английская

литература».

Госэй Ямагучи изучал годзю каратэ тридцать лет, он достиг уровня седьмого дана и получил титул учителя-киёси.

Когда в 1964 году Госэй Ямагучи приехал в Соединенные Штаты Америки, он стал руководителем Клуба годзю каратэ, основанного его младшим братом Госэном в Главном колледже Сан-Франциско. Вскоре после этого он основал новую организацию – «Годзю-кай каратэ-до США» как отделение Международной ассоциации каратэ-до годзю-кай (слово «кай» как раз и означает «ассоциация». – *Прим. пер.*). Под руководством и в рамках этой всеамериканской организации вскоре было открыто много региональных филиалов и клубов в разных городах страны, что дало возможность в 1966 году провести первый чемпионат США по каратэ.

Принимая во внимание тот факт, что подготовка квалифицированных инструкторов каратэ – процесс длительный, Госэй Ямагучи развивал «Годзю-кай каратэ-до США» настойчиво и неспешно. У него, конечно же, есть свое додзю (спортзал), кроме этого он преподает каратэ юношам и девушкам в колледже Сан-Франциско в рамках программы этого колледжа по физической культуре. Он стремится учить стилю классического годзю каратэ всех тех, кто искренне желает изучить эту систему.

Н. Госэй Ямагучи ОСНОВЫ ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЭ